ТЫКВА – ЛЕКАРСТВО ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

ДОСТУПНЫЙ ЧУДО-ДОКТОР ОРГАНИЗМА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Тыква — это не только вкусный, но и очень полезный продукт, содержащий витамины и другие необходимые организму вещества. Регулярное употребление в пищу плодов этого растения способствует укреплению иммунитета, нормализации обменных процессов и омоложению организма. Из тыквы можно готовить различные блюда, натуральные лекарства от многих заболеваний, а также использовать ее в домашней косметологии. Подробную информацию об этом вы найдете в данной книге.

- Ирина Александровна Зайцева
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Тыква — натуральное лекарство
    - ■ Химический состав
    - ■ Тыква для нормализации обмена веществ
      - ■
      - ■ Лекарства
        - ■ Рецепт 1
        - ■ Рецепт 2
        - ■ Рецепт 3
        - ■ Рецепт 4
        - ■ Рецепт 5
        - ■ Рецепт 6
        - ■ Рецепт 7
        - ■ Рецепт 8
        - ■ Рецепт 9
        - ■ Рецепт 10
        - ■ Рецепт 11
        - ■ Рецепт 12
        - ■ Рецепт 13
      - ■ Диетические рецепты
        - ■ Салат из тыквы с яблоком
        - ■ Салат из тыквы с яблоками и медом
        - ■ Салат из тыквы и моркови с семенами укропа
        - ■ Салат из тыквы и авокадо
        - ■ Салат из тыквы и ананаса с фундуком
        - ■ Салат из тыквы и свеклы
        - ■ Салат из тыквы и свеклы с курагой
        - ■ Салат из тыквы с творогом

- Салат из тыквы с инжиром
- Салат из тыквы с красной смородиной
- Салат из тыквы и брокколи
- Салат из тыквы с грейпфрутом
- Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем
- Салат из тыквы с халапеньо
- Салат из тыквы с корнем имбиря
- Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы
- Салат из тыквы и огурцов
- Каша из тыквы и пшена
- Каша из тыквы с корицей
- Каша из тыквы и овсяных хлопьев
- Каша из тыквы и кукурузной крупы
- Каша из тыквы и манной крупы
- Каша из тыквы и риса
- Каша из тыквы и гречневой крупы
- Каша из тыквы с апельсинами
- Каша из тыквы с лимонной цедрой
- Каша из тыквы с авокадо
- Каша из тыквы с мюсли и ананасом
- Каша из тыквы по-деревенски
- Тыква с орехами и персиком
- Пюре из тыквы с зеленью

- Тыква для укрепления иммунитета
  -
  - Овсяная и ячневая каши
  - Кисломолочные продукты — пробиотики
  - Оранжевые овощи
  - Вода
  - Черный чай
  - Красное мясо
  - Рыба и морепродукты
  - Чеснок
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7

- Рецепт 8
- Рецепт 9
- Рецепт 10
- Рецепт 11

- Диетические рецепты
  - Салат из тыквы с морепродуктами
  - Салат из тыквы с помидорами и творогом
  - Салат из тыквы с бататом и морковью
  - Салат из тыквы с фенхелем
  - Салат из тыквы с белокочанной капустой
  - Салат из тыквы с черносливом и ананасом
  - Тыква, запеченная с кабачком
  - Тыква, тушенная с брюссельской капустой и стручковой фасолью
  - Тыква, тушенная с баклажанами, сладким перцем и помидорами
  - Тыква, запеченная с имбирно-медовым соусом
  - Тыква с морской капустой и брокколи
  - Пюре из тыквы с креветками
  - Пюре из тыквы и батата с форелью
  - Семга, фаршированная тыквой и апельсинами
  - Коктейль из тыквы и помидоров
  - Коктейль из тыквы, помидоров и молочной сыворотки
  - Коктейль из тыквы и грейпфрута
  - Коктейль из тыквы и сельдерея
  - Коктейль из тыквы и салата-латука
  - Коктейль из тыквы и моркови
  - Коктейль из тыквы и кабачка
  - Коктейль из тыквы и яблока
  - Коктейль из тыквы с зеленью и кефиром
  - Коктейль из тыквы с клубникой и кефиром
  - Коктейль из тыквы с черникой и орехами
  - Коктейль из тыквы и клюквы со

сливками
- Коктейль из тыквы, ананаса и яблока
- Коктейль из тыквы и капусты
- Коктейль из тыквы с лимонным соком
- Коктейль из тыквы и малины
- Коктейль из тыквы с черной смородиной
- Коктейль из тыквы и настоя шиповника
- Коктейль из тыквы и абрикосов с бразильским орехом
- Коктейль из тыквы с медом
- Коктейль из тыквы и алычи
- Коктейль из тыквы и ревеня
- Коктейль из тыквы и банана
- Коктейль из тыквы и дыни
- Коктейль из тыквы, манго и авокадо
- Коктейль из тыквы, сладкого перца и яблока
- Коктейль из тыквы, молока и овсяных хлопьев
- Компот из тыквы и изюма
- Компот из тыквы и крыжовника

- Тыква для очищения организма
  -
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11
    - Рецепт 12
    - Рецепт 13
    - Рецепт 14
    - Рецепт 15
    - Рецепт 16
    - Рецепт 17

- Рецепт 18
- Рецепт 19
- Рецепт 20
- Рецепт 21
- Рецепт 22
- Рецепт 23
- Рецепт 24
- Рецепт 25
- Рецепт 26
- Рецепт 27
- Рецепт 28
- Рецепт 29
- Рецепт 30
- Рецепт 31
- Рецепт 32
- Рецепт 33
- Рецепт 34
- Рецепт 35
- Рецепт 36

- Диетические рецепты
  - Салат из тыквы и редьки
  - Салат из тыквы, киви и яблока
  - Салат из тыквы с яблоками и медом
  - Салат из тыквы с репой и семенами укропа
  - Салат из тыквы и свеклы с семенами тыквы
  - Салат из тыквы с мандаринами и инжиром
  - Салат из тыквы с капустой и сельдереем
  - Салат из тыквы с морковью и персиком
  - Закуска с тыквой и помидорами
  - Закуска с тыквой, свеклой и салатом-латуком
  - Закуска сладкая с сухофруктами
  - Суп холодный с тыквой, огурцом и свеклой
  - Суп холодный с тыквой, кабачком и морковью
  - Суп холодный с тыквой, репой и помидорами
  - Суп холодный с тыквой, сельдереем

- и пророщенными семенами тыквы
- Суп холодный с тыквой и стручковой фасолью
- Суп холодный с тыквой и брюквой
- Суп холодный с тыквой, черносливом и кабачком
- Каша гречневая с тыквой и сладким перцем
- Каша овсяная с сырой тыквой и медом
- Каша ячневая с тыквой
- Тыква с инжиром и ряженкой
- Сладкий перец, фаршированный тыквой
- Яблоки, фаршированные тыквой и сухофруктами
- Запеканка тыквенная с творогом и фруктами
- Запеканка тыквенная с морковью и брокколи

- Тыква для сердца и сосудов
  -
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11
    - Рецепт 12
    - Рецепт 13
    - Рецепт 14
    - Рецепт 15
    - Рецепт 16
    - Рецепт 17
    - Рецепт 18
    - Рецепт 19
    - Рецепт 20
    - Рецепт 21

- Рецепт 22
- Рецепт 23
- Рецепт 24
- Рецепт 25
- Рецепт 26

- Диетические рецепты
  - Салат из тыквы с филе индейки, черносливом и орехами
  - Салат из тыквы с морепродуктами и тыквенным маслом
  - Салат из тыквы с чесноком
  - Закуска из тыквы с мясом кролика и манго
  - Тыква в клюквенном соусе
  - Песто из тыквы
  - Суп из тыквы с сухофруктами
  - Суп из тыквы с луком
  - Котлеты из тыквы с зеленью укропа
  - Котлеты из тыквы и кабачка
  - Шарики из тыквы и куриного филе с орехами
  - Тефтели из тыквы и морепродуктов
  - Тыква с мясом кролика и бататом
  - Тыква с мясом цыпленка
  - Тыква с форелью и цветной капустой
  - Тыква с пикшей и розмарином
  - Тыква с камбалой
  - Тыква с креветками и помидорами
  - Тыква в помидорах
  - Омлет из тыквы с креветками

- Тыква для мужского здоровья
  -
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11

- Рецепт 12
- Рецепт 13
- Рецепт 14
- Рецепт 15
- Рецепт 16
- Рецепт 17
- Рецепт 18
- Рецепт 19
- Рецепт 20
- Рецепт 21
- Рецепт 22
- Рецепт 23
- Рецепт 24
- Рецепт 25
- Рецепт 26
- Рецепт 27
- Рецепт 28
- Рецепт 29
- Рецепт 30
- Рецепт 31

- Диетические рецепты
  - Салат из тыквы с сельдереем и яйцами
  - Салат из тыквы и слабосоленого тунца
  - Салат из тыквы, моркови и устриц
  - Салат из тыквы и мяса цыпленка
  - Салат из тыквы с зеленым горошком и сельдереем
  - Салат из тыквы с малиной, виноградом и бананом
  - Салат из тыквы с хурмой и помидорами черри
  - Салат из тыквы и отварной макрели
  - Салат из тыквы, сельдерея, репчатого лука и яиц
  - Каша из тыквы и овсяных хлопьев с креветками
  - Тыква с тунцом и брокколи
  - Тыква с телятиной и малиновым соусом
  - Тыква с говяжьей печенью и гречневой кашей
  - Тыква с креветками и помидорами

- Тыква с зернами граната
- Тыква с мидиями и устрицами
- Запеканка из тыквы и скумбрии
- Коктейль из тыквы и банана
- Коктейль из тыквы и груши
- Коктейль из соков тыквы, сельдерея, груши и яблока

- Тыква для женского здоровья
  -
  - Лекарства
    -
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11
  - Диетические рецепты
    - Салат с тыквой, овсяными хлопьями и лимонным соком
    - Салат с тыквой, манго и мюсли
    - Салат с тыквой, грушей и пшеничными отрубями
    - Салат с тыквой и фейхоа
    - Салат с тыквой и мясом мидий
    - Салат с тыквой, креветками, апельсином и рукколой
    - Салат с тыквой и капустой кале
    - Салат с тыквой, яблоком и кумкватом
    - Салат с тыквой, ежевикой и малиной
    - Закуска из тыквы, яиц, помидоров и рукколы
    - Тыква со скумбрией и зеленью укропа
    - Тыква с лососем и кедровыми орешками
    - Десерт из тыквы, клубники и орехов
    - Десерт из тыквы, нектарина и

горького шоколада
- Десерт из тыквы и брусники
- Десерт из тыквы, тутовника и овсяных хлопьев
- Десерт из тыквы, рамбутана и киви
- Коктейль витаминный из соков тыквы, апельсина и яблока
- Коктейль витаминный из сока тыквы, ананаса и авокадо
- Коктейль витаминный из сока тыквы, моркови и винограда
- Коктейль витаминный из тыквы и карамболы
- Коктейль витаминный из тыквы и питайи

- Тыква для суставов
  -
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11
    - Рецепт 12
    - Рецепт 13
    - Рецепт 14
    - Рецепт 15
    - Рецепт 16
    - Рецепт 17
    - Рецепт 18
    - Рецепт 19
    - Рецепт 20
    - Рецепт 21
    - Рецепт 22
    - Рецепт 23
    - Рецепт 24
    - Рецепт 25
  - Диетические рецепты

- Блюда, рекомендуемые при артрозе
  - Салат из тыквы, творога и сыра
  - Тыква с бурым рисом
  - Тыква с овсяной кашей и сазаном
  - Тыква с макаронами
  - Тыква, запеченная с картофелем
  - Дорадо, фаршированная тыквой и авокадо
  - Омлет из перепелиных яиц с тыквой
- Блюда, рекомендуемые при подагре
  - Суп с тыквой, капустой и брюквой
  - Котлеты из тыквы и картофеля
  - Котлеты из тыквы и моркови с рисом
  - Тыква с перловой кашей и черносливом
  - Тыква с кукурузной кашей
  - Винегрет с тыквой
- Блюда, рекомендуемые при ревматоидном артрите (в период ремиссии)
  - Бутерброды с тыквой
  - Тыква с ряженкой и красной смородиной
  - Борщ оранжевый с тыквой
  - Рагу с тыквой и помидорами
  - Тыква с окунем и лимонным соком

- Тыква для поджелудочной железы
  -
  - Лекарства
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
  - Диетические рецепты
    - Суп тыквенный с молоком и рисом
    - Суп тыквенный с молоком и гречневой крупой
    - Суп тыквенный с морковью и манной крупой
    - Суп тыквенный с молоком и овощами
    - Омлет с тыквой и кабачком
    - Омлет с тыквой, свеклой и яблоком
  - Блюда, рекомендованные при диабете

- Салат из тыквы и зеленого яблока
- Суп-пюре из тыквы с репчатым луком
- Запеканка из тыквы и цветной капусты
- Тыква в огурцах с телятиной
- Оладьи тыквенные
- Пудинг тыквенный с имбирем
- Печенье тыквенное с изюмом

- Тыква для похудения
  -
  - Трехдневная тыквенная диета
    -
    - Первый день
    - Второй день
    - Третий день
  - Четырехдневная тыквенная диета № 1
    -
    - Первый день
    - Второй день
    - Третий день
    - Четвертый день
  - Четырехдневная тыквенная диета № 2
    -
    - Первый день
    - Второй день
    - Третий день
    - Четвертый день
  - Пятидневная тыквенная диета
  - Тыквенные разгрузочные дни
  - Тыква в домашней косметологии
- Мякоть, семена и масло тыквы для кожи
  - Маски
    - Рецепт 1
    - Рецепт 2
    - Рецепт 3
    - Рецепт 4
    - Рецепт 5
    - Рецепт 6
    - Рецепт 7
    - Рецепт 8
    - Рецепт 9
    - Рецепт 10
    - Рецепт 11
    - Рецепт 12

- Рецепт 13
- Рецепт 14
- Рецепт 15
- Рецепт 16
- Рецепт 17
- Рецепт 18
- Рецепт 19
- Рецепт 20
- Рецепт 21
- Рецепт 22
- Рецепт 23
- Рецепт 24
- Рецепт 25

- Кремы
  - Рецепт 1
  - Рецепт 2
  - Рецепт 3
  - Рецепт 4
  - Рецепт 5
  - Рецепт 6
  - Рецепт 7
  - Рецепт 8
  - Рецепт 9
  - Рецепт 10
  - Рецепт 11
  - Рецепт 12
  - Рецепт 13
  - Рецепт 14
  - Рецепт 15
  - Рецепт 16
- Скрабы
  - Рецепт 1
  - Рецепт 2
  - Рецепт 3
  - Рецепт 4
  - Рецепт 5
  - Рецепт 6
  - Рецепт 7
  - Рецепт 8
  - Рецепт 9
  - Рецепт 10
  - Рецепт 11
  - Рецепт 12
  - Рецепт 13

- Рецепт 14
- Рецепт 15

- Тыквенное масло для волос
  -
  - Рецепт 1
  - Рецепт 2
  - Рецепт 3
  - Рецепт 4
  - Рецепт 5
  - Рецепт 6
- Тыквенное масло для ногтей
  -
  - Рецепт 1
  - Рецепт 2
  - Рецепт 3
  - Рецепт 4
  - Рецепт 5

Ирина Александровна Зайцева
Тыква — лекарство от 100 болезней. Доступный чудо-доктор организма

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессами, недостатком сна и отсутствием возможности правильно питаться рано или поздно приводит к снижению защитных сил организма и ухудшению состояния здоровья. Чтобы исправить ситуацию, приходится обращаться к врачу и проводить лечение. Современная фармакологическая промышленность выпускает лекарства и биологически активные добавки практически от всех болезней. Но положительный результат от их приема нередко сопровождается побочными эффектами.

Поэтому важно регулярно проводить общеукрепляющие мероприятия — заниматься спортом, выполнять закаливающие процедуры и поддерживать иммунитет. Нельзя забывать и о правильном питании, без которого невозможны здоровье и хорошее самочувствие. Сбалансированный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, а также блюда из них.

Тыква считается одним из древнейших плодов в мире. Впервые она была введена в культуру в Мексике за 5 тысяч лет до нашей эры. Плоды употреблялись в пищу в вареном, тушеном и жареном виде. Из них готовились каши и десерты, а семена использовались для получения масла. Кожура тыквы служила для изготовления посуды и кухонных украшений. Однако главным назначением этого овоща с незапамятных времен являлось оздоровление организма. Благодаря уникальному составу тыква помогает при множестве заболеваний, среди которых сахарный диабет, аллергии, простуда, артрит, анемия, патологии сердечно-сосудистой системы и почек. Она незаменима при нарушениях работы кишечника, отеках, кровоточивости десен, снижении зрения и депрессии. При этом тыква практически не имеет противопоказаний и может быть введена в детский рацион.

Мало кто знает, что этот овощ может заменить дорогостоящий поход к косметологу. На его основе можно делать натуральные маски для любого типа кожи и избавиться от таких проблем, как акне, солнечные ожоги, мелкие морщины, расширенные поры и жирный блеск. Хорошим помощником в изучении и применении полезных свойств тыквы может стать эта книга. Использование приведенной в ней информации и рецептов поможет:

— наладить работу кишечника, очистить организм от шлаков и токсинов;

— укрепить иммунитет;

— отрегулировать обменные процессы;

— похудеть без вреда для здоровья и сохранить достигнутый результат;

— улучшить состояние женской и мужской половой сферы;

— предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, верхних дыхательных путей и многие другие патологии;

— вернуть коже молодость и красоту;

— избавиться от депрессии и наладить сон;

— научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей и взрослых.

Тыква — натуральное лекарство

Химический состав

Тыкву без преувеличения можно назвать кладезем полезных веществ. Она богата провитамином А (каротином), количество которого зависит от холодостойкости сорта. Каротин способствует продлению молодости, оказывает благотворное влияние на зрение, сердце и слизистые оболочки организма, а также предупреждает онкологию. Помимо этого, в состав тыквы входят витамины С, D, А, Е, К, Т и группы В, о которых рассказано ниже.

Тиамин (витамин В1) нормализует работу нервной системы, полезен для почек, печени и сердца. Он необходим для усвоения углеводов, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Рибофлавин (витамин В2) участвует в процессах синтеза белка, роста и восстановления тканей организма. Он улучшает состояние кожи, защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Пиридоксин (витамин В6) необходим для синтеза гемоглобина, обмена белков и жиров. Достаточное количество этого витамина в организме обеспечивает профилактику атеросклероза и высокий иммунитет.

Ниацин (никотиновая кислота, витамин В3, витамин РР) поддерживает работу печени и поджелудочной железы, способствует нормализации состояния нервной системы при тревожности и депрессии. Никотиновая кислота необходима для освобождения энергии из веществ, поступающих в организм с пищей. Достаточное количество ниацина в рационе снижает уровень холестерина в крови. Это единственный из всех витаминов, участвующий в поддержании гормонального баланса организма.

Токоферолы и токотриенолы (витамин Е) обеспечивают тонус и хорошее состояние кожи, предотвращают старение и гибель клеток организма, благотворно воздействуют на половые железы, усиливают действие витамина А и помогают бороться со стрессом. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов.

Аскорбиновая кислота (витамин С) необходима организму для нейтрализации действия свободных радикалов, защиты от инфекций, укрепления сосудов и нормальной работы эндокринной системы. Регулярное поступление этого витамина с пищей продлевает молодость кожи.

Ретинол (витамин А) стимулирует процессы обновления

клеток и является натуральным антиоксидантом. Он благотворно воздействует на состояние кожи, разглаживает мелкие морщины и препятствует преждевременному старению.

Кальциферол (витамин D) участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для работы сердца, обеспечивает прочность костей. В сочетании с витаминами А и С укрепляет иммунитет и предотвращает простудные заболевания.

Филлохинон (витамин К) регулирует процессы свертывания крови, предотвращает кровотечения при различных повреждениях, оказывает болеутоляющее и антибактериальное действие.

Картинин (витамин Т) способствует усвоению тяжелой и жирной пищи и улучшает обмен веществ, поэтому тыква является удачным гарниром к мясным блюдам и обязательной частью диетического меню. Витамин Т участвует в образовании тромбоцитов и свертывании крови.

Помимо этого, тыква богата солями калия, железа, кальция, меди, магния, цинка, кобальта и др.

Калий необходим для нормальной работы сердца и способствует замедлению частоты сердечных сокращений, что особенно важно при тахикардии. Соли калия — незаменимый элемент для функционирования всех мягких тканей организма (капилляров, сосудов, почек, печени, мозга, желез внутренней секреции и др.). Он входит в состав внутриклеточных жидкостей.

Регулярное употребление богатой калием тыквы способствует нормализации давления, выведению шлаков, снятию мышечных спазмов, уменьшению аллергических проявлений, а также предотвращает атеросклероз.

Снижение выносливости и работоспособности часто является признаком дефицита калия в рационе. Поддержание его нормального уровня в организме особенно важно для пожилых людей, спортсменов, а также для женщин во время беременности.

Железо регулирует функции нервной и мышечной систем, участвует в переносе кислорода эритроцитами, улучшает состояние при снижении защитных сил организма.

Кальций обеспечивает прочность зубов и костей, а также нормальное состояние суставов. Он необходим для работы сердца и нервной системы. Кальций помогает поддерживать тонус мышц и регулирует процессы свертывания крови.

Магний участвует в фосфорном и углеводном обменах, благотворно воздействует на внутриклеточные реакции, способствует расширению сосудов и защищает от онкологии.

Цинк необходим для иммунной и репродуктивной систем. Он способствует быстрому заживлению ран, что особенно важно

при сахарном диабете. Цинк активирует процесс выработки инсулина, участвует в белковом, жировом и витаминном обменах. Он также необходим для синтеза некоторых гормонов и хорошего настроения.

Медь является обязательным компонентом в построении белков и ряда ферментов. Она участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, способствует обновлению клеток кожи и регулирует углеводный обмен.

Кобальт усиливает синтез белков, необходим для образования инсулина и выработки витамина B12.

Фтор снижает риск развития кариеса, укрепляет зубную эмаль.

Фосфор активизирует процессы восстановления клеток и регулирует работу нервной системы.

Сера входит в состав гемоглобина и поддерживает кислородный баланс в организме. Она участвует в синтезе коллагена, поэтому необходима для здоровья кожи, волос и ногтей.

> • Антиоксиданты — это вещества, которые помогают организму бороться с процессами окисления, вызывающими преждевременное старение. Систему антиоксидантной защиты принято разделять на первичную (ферменты-антиоксиданты) и вторичную (витамины-антиоксиданты).

В состав мякоти тыквы входит глюкоза, которая обеспечивает организм энергией и участвует в процессах метаболизма. В ней также содержатся пектины, связывающие и выводящие из организма вредные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и нормализующие обмен веществ.

Не менее полезны и тыквенные семечки (табл. 1).

Таблица 1

Пищевая ценность ядер семян тыквы (на 100 г)

Вещества	Количество
Белки	24,54 г
Жиры	45,85 г
Углеводы	13,91 г
Пищевые волокна	3,9 г
Зола	4,88 г
Вода	6,92 г
Моно- и дисахариды	1 г
Насыщенные жирные кислоты	8,674 г
Энергетическая ценность	541 ккал

Тыква для нормализации обмена веществ

Обменные процессы в организме регулируются двумя системами — эндокринной и центральной нервной. В случае нарушений метаболизма они подают сигналы об опасности в виде различных патологий — повышения артериального давления, ожирения, снижения иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей и др. В результате человек лечит следствие, в то время как нужно искать причину.

Обмен веществ может нарушиться на фоне изменений в работе щитовидной железы, половых желез, надпочечников и гипофиза. Одним из провоцирующих факторов является неправильное питание. Употребление большого количества жирной, жареной и сладкой пищи, а также полуфабрикатов приводит к повышенной концентрации липидов в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение метаболизма также может быть связано с малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголем, курением, хронической бессонницей и частыми стрессами.

Чтобы помочь организму, необходимо ограничить употребление углеводов и животных жиров. Желательно перейти на дробное питание, позволяющее справиться с повышенным аппетитом, и обогатить рацион продуктами, способствующими нормализации обменных процессов.

Важно также наладить сон и научиться справляться со стрессами. Избавиться от лишнего веса и активизировать обменные процессы помогут регулярные физические нагрузки — бег, ходьба, плавание, занятия в спортзале.

Если вышеперечисленные мероприятия не дают эффекта в течение длительного времени, необходимо обратиться к врачу.

Лекарства

Рецепт 1

40 г. мякоти тыквы
20 г. жидкого меда

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и перемешать с медом.
2. Принимать по 40 г. 1 раз в день за 30 минут до еды,

постепенно увеличивая дозу до 100–150 г. Курс лечения — 1 месяц.

Рецепт 2

200 г. мякоти тыквы

1. Из мякоти тыквы отжать сок.
2. Принимать по 100–120 мл 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

• Сырая тыква противопоказана при тяжелой форме сахарного диабета, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 3

30 г. цветков и листьев тыквы
30 г. корня солодки
20 г. сушеной морской капусты
20 г. плодов рябины
20 г. травы пастушьей сумки
250 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком, укутать и настаивать 2 часа, затем процедить.
2. Принимать по 50 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 4

20 г. измельченных черешков тыквы
500 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–120 мл 4–5 раз в день в течение 3 недель.

Рецепт 5

10 г. цветков тыквы

10 г. травы тимьяна
10 г. листьев мелиссы
20 г. травы ясменника
30 г. листьев земляники
250 мл кипятка

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40–50 минут.

2. Настой процедить и принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 6

10 г. цветков тыквы
10 г. корня солодки
20 г. плодов фенхеля
50 г. листьев мелиссы
250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 7

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков ромашки
15 г. цветков липы
15 г. плодов фенхеля
15 г. листьев мелиссы
20 г. цветков бузины
30 г. листьев мяты
500 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.

2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Рецепт 8

10 г. цветков тыквы
10 г. листьев березы
10 г. листьев мать-и-мачехи
30 г. листьев ежевики
30 г. травы вереска
250 мл кипятка

1. Растительное сырье тщательно перемешать, 15–20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 9

20 г. цветков тыквы
20 г. листьев мелиссы
20 г. листьев шалфея
20 г. травы вероники
20 г. листьев плюща
20 г. листьев мать-и-мачехи
250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и оставить под крышкой на 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Рецепт 10

30 г. цветков тыквы
30 г. корня солодки
20 г. плодов рябины
20 г. травы пастушьей сумки
20 г. морской капусты
1 л кипятка

1. Измельченное сырье тщательно перемешать, 30–40 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 11

80 г. мякоти тыквы

30 г. листьев одуванчика
15 мл оливкового масла

1. Листья одуванчика обдать кипятком и нарубить, мякоть тыквы натереть на терке. Подготовленное сырье соединить с маслом и перемешать.
2. Принимать по 100–120 г. 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 12

10 г. цветков тыквы
10 г. травы хвоща полевого
300 мл воды

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 13

10 г. цветков тыквы
10 г. березовых почек
10 г. травы зверобоя
10 г. травы бессмертника
10 г. цветков ромашки
250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15–20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать 1–2 раза в день с 20 г. меда в течение 1 месяца.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с яблоком

200 г. мякоти тыквы
120 г. яблока
120 г. моркови
100 г. несладкого йогурта
50 г. ядер бразильского ореха

1. Мякоть тыквы, очищенные яблоко и морковь натереть на крупной терке, заправить йогуртом и перемешать.

2. Готовый салат посыпать стружкой бразильского ореха.

Салат из тыквы с яблоками и медом

250 г. мякоти тыквы
200 г. яблок
30 г. жидкого меда
20 г. измельченной лимонной цедры
5 мл натурального фруктового сока
50 г. ядер грецких орехов

1. Мякоть тыквы и яблоки нарезать тонкой соломкой, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонную цедру, смесь меда и сока и перемешать.

Салат из тыквы и моркови с семенами укропа

150 г. мякоти тыквы
150 г. моркови
5 г. семян укропа
3 г. семян кинзы
30 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке, соединить с толчеными семенами укропа и кинзы, посолить и перемешать.
2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы и авокадо

200 г. мякоти тыквы
200 г. авокадо
50 г. несладкого йогурта
5 г. листьев мяты

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, авокадо освободить от косточки и нарезать небольшими кусочками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать измельченными листьями мяты.

Салат из тыквы и ананаса с фундуком

250 г. мякоти тыквы
120 г. мякоти ананаса
60 г. ядер фундука
100 мл нежирного кефира

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, ананас нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром.
2. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из тыквы и свеклы

200 г. мякоти тыквы
200 г. свеклы
30 мл растительного масла
20 мл лимонного сока
5 г. зелени укропа
Соль по вкусу

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить смесью лимонного сока и масла, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, посолить и перемешать.

Салат из тыквы и свеклы с курагой

300 г. мякоти тыквы
250 г. свеклы
70 г. кураги
60 г. нежирной ряженки
5 г. листьев мяты

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Курагу распарить и измельчить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.
3. Подготовленные ингредиенты соединить с рублеными листьями мяты, заправить ряженкой и перемешать.

Салат из тыквы с творогом

250 г. мякоти тыквы
100 г. зеленого яблока

50 г. обезжиренного творога
30 г. несладкого йогурта
Мед по вкусу

1. Творог протереть сквозь сито и смешать с йогуртом. Мякоть тыквы и яблоко нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мед и перемешать.

Салат из тыквы с инжиром

150 г. мякоти тыквы
100 г. инжира
50 мл нежирного кефира

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, инжир нарезать ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с красной смородиной

200 г. мякоти тыквы
100 г. моркови
70 г. ягод красной смородины
60 г. несладкого йогурта
Мед по вкусу

1. Морковь отварить, охладить, очистить и натереть на терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить йогуртом, добавить мед и перемешать.
3. Салат посыпать ягодами красной смородины.

Салат из тыквы и брокколи

200 г. мякоти тыквы
200 г. брокколи
5 г. зелени петрушки
5 г. зелени укропа
30 мл оливкового масла
Соль по вкусу

1. Брокколи разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы с грейпфрутом

150 г. мякоти тыквы
200 г. грейпфрута
150 г. авокадо
30 г. несладкого йогурта
50 г. ягод черной смородины

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, грейпфрут очистить от кожуры и цедры и разделить на дольки. Авокадо освободить от косточки и нарезать тонкими ломтиками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать. Салат украсить ягодами черной смородины.

• Ускорению обменных процессов способствует регулярное употребление зеленого чая. Этот напиток снижает аппетит, благотворно воздействует на пищеварение, регулирует уровень сахара в крови и защищает организм от атеросклероза.

Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем

200 г. мякоти тыквы
150 г. сладкого перца
50 г. шпината
60 мл кефира
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать полукольцами, шпинат нарубить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с халапеньо

180 г. мякоти тыквы
120 г. пекинской капусты

60 г. халапеньо
5 г. зелени укропа
20 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Капусту и зелень нарубить, халапеньо нарезать тонкими кольцами, мякоть тыквы натереть на крупной терке.
2. Подготовленные ингредиенты посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы с корнем имбиря

200 г. мякоти тыквы
100 г. отварной моркови
50 г. корня имбиря
20 мл оливкового масла
5 г. базилика
Соль по вкусу

1. Морковь нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы натереть на крупной терке, корень имбиря измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с рубленым базиликом, посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы

200 г. мякоти тыквы
150 г. пророщенных зерен пшеницы
50 г. ядер грецких орехов
30 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами пшеницы, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы и огурцов

180 г. мякоти тыквы
150 г. огурцов
120 г. помидоров черри
30 г. шпината

20 мл оливкового масла
15 мл лимонного сока
Соль по вкусу

1. Огурцы нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы — соломкой, шпинат нарубить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с половинками помидоров, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить и перемешать.

Каша из тыквы и пшена

400 г. мякоти тыквы
120 мл молока
20–30 г. сливочного масла
70 г. пшена
30 г. меда
30 г. изюма без косточек
Соль по вкусу

1. В толстостенной кастрюле растопить масло, добавить молоко, тертую мякоть тыквы и тушить в течение 20 минут.

2. Всыпать промытое пшено, изюм и соль, тщательно перемешать и держать на слабом огне до готовности.

3. В кашу добавить мед.

Каша из тыквы с корицей

250 г. мякоти тыквы
120 мл молока
50 г. чернослива без косточек
40 г. сливочного масла
30 г. меда
Корица и соль по вкусу

1. Молоко довести до кипения, выложить в него нарезанную небольшими кубиками мякоть тыквы и промытый чернослив, посолить, посыпать корицей и варить до готовности.

2. В кашу добавить масло, мед и перемешать.

Каша из тыквы и овсяных хлопьев

400 г. мякоти тыквы

150 г. овсяных хлопьев
120 г. кураги
500 мл молока
30 г. сливочного масла
30 г. меда
Соль по вкусу

1. В кастрюлю с кипящим молоком выложить нарезанную небольшими кусочками тыкву и варить 20 минут, затем добавить овсяные хлопья, промытую курагу, посолить и держать на слабом огне до готовности.
2. Полученную массу взбить с помощью блендера.
3. Кашу заправить маслом и медом.

Каша из тыквы и кукурузной крупы

1 кг тыквы
200 г. кукурузной крупы
500 мл молока
80 г. сливочного масла
500 мл воды
Мед и соль по вкусу

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать небольшими кусочками и отварить в молоке.
2. Кукурузную крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.
3. Ингредиенты соединить, заправить маслом, добавить мед и перемешать.

Каша из тыквы и манной крупы

250 г. мякоти тыквы
150 г. манной крупы
250 мл молока
120 мл воды
40 г. сливочного масла
50 г. изюма
Мед и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, залить половиной молока и варить до мягкости.
2. Оставшееся молоко соединить с водой, довести до

кипения, всыпать манную крупу, соль и держать на слабом огне 5–7 минут.

3. В кашу добавить тыкву, распаренный изюм, масло, мед и оставить под крышкой на 2–3 минуты.

Каша из тыквы и риса

500 г. мякоти тыквы
200 г. риса
150 г. яблок
80 г. чернослива без косточек
50 г. сливочного масла
1 л воды
200 мл молока
Мед и соль по вкусу

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками, рис промыть. Подготовленные ингредиенты залить водой, довести до кипения, посолить и варить до испарения жидкости.

2. В кастрюлю с тыквой и рисом влить молоко и держать на слабом огне 10–15 минут.

3. Кашу заправить маслом и медом, посыпать тертыми яблоками и распаренным черносливом.

Каша из тыквы и гречневой крупы

250 г. тыквы
100 г. гречневой крупы
400 мл воды
5 г. зелени петрушки
25 г. сливочного масла
Соль по вкусу

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, залить половиной воды и варить до готовности. Добавить измельченную зелень и держать на огне еще 2–3 минуты.

2. Гречневую крупу промыть и отварить в оставшейся воде с добавлением соли. В кастрюлю с кашей выложить тыкву и зелень, заправить маслом, перемешать и оставить под крышкой на 2–3 минуты.

Каша из тыквы с апельсинами

500 г. мякоти тыквы
180 г. овсяных хлопьев
300 г. апельсинов
420 мл воды
50–60 г. сливочного масла
Корица, мед и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, очищенные от кожуры и цедры апельсины — кусочками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посыпать корицей, добавить 100 мл воды и держать на слабом огне до готовности.

2. Овсяные хлопья отварить в оставшейся подсоленной воде, соединить с тыквой и апельсинами, заправить маслом, медом и оставить под крышкой на 3 минуты.

Каша из тыквы с лимонной цедрой

400 г. мякоти тыквы
30 г. лимонной цедры
50 г. манной крупы
40 г. сливочного масла
120–150 мл воды
150 мл молока
Мед и соль по вкусу

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками, лимонную цедру измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, влить воду и держать на слабом огне до мягкости.

2. Добавить молоко, манную крупу и варить, помешивая, 5–7 минут.

3. Готовую кашу заправить маслом и медом.

Каша из тыквы с авокадо

300 г. мякоти тыквы
150 г. пшена
100 г. авокадо
30 г. сливочного масла
350 мл кипятка
Мед и соль и по вкусу

1. Промытое пшено залить кипятком и варить до полуготовности. Тыкву нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные ингредиенты переложить в горшочек, посолить, накрыть фольгой и запекать при температуре 180 °С в течение 40–50 минут. Затем добавить нарезанную кусочками мякоть авокадо, масло, мед и оставить в выключенной духовке на 3–4 минуты.

Каша из тыквы с мюсли и ананасом

450 г. мякоти тыквы
150 г. мюсли
150 г. мякоти ананаса
40 г. сливочного масла
400 мл воды
Мед и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, посолить, добавить 100 мл воды и держать на слабом огне до мягкости. Мюсли залить оставшейся кипящей водой и настаивать в течение 5 минут, затем слить жидкость.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить маслом и добавить мед. Кашу подать с кусочками мякоти ананаса.

Каша из тыквы по-деревенски

1 небольшая тыква
100 г. пшена
50 г. кураги
50 г. чернослива без косточек
30 г. изюма без косточек
250 мл молока
30 г. сливочного масла
Мед, корица и соль по вкусу

1. У тыквы аккуратно срезать верхушку и удалить семена.

2. Мякоть отделить и натереть на терке, пшено промыть. Сухофрукты распарить и измельчить.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать, выложить в основу из тыквы, посолить, посыпать корицей, залить молоком, накрыть верхушкой и запекать при температуре 160–180 °С 1 час.

4. Добавить масло и держать в духовке еще 20–30 минут. Готовую кашу полить медом.

Тыква с орехами и персиком

400 г. мякоти тыквы
30 мл лимонного сока
150 г. персика
70 г. ядер грецких орехов
40 г. сливочного масла
Жидкий мед по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, выложить на смазанный 10 г. масла противень, сбрызнуть лимонным соком и запечь до готовности.
2. Блюдо заправить оставшимся маслом и полить медом, подать с кусочками персика и толчеными орехами.

Пюре из тыквы с зеленью

400 г. тыквы
300 мл воды
5 г. зелени укропа
5 г. шпината
Соль по вкусу

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, добавить, соль и воду и держать на слабом огне до мягкости. Зелень обдать кипятком и измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты выложить в чашу блендера и взбить.

Тыква для укрепления иммунитета

Ослабление иммунитета может проявляться сонливостью, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, неприятными ощущениями в мышцах, сухостью и шелушением кожи. Нередко ухудшается состояние волос и ногтей, обостряются хронические патологии. Частые простудные заболевания, насморк и герпес также являются признаками снижения защитных сил организма.

Как правило, ослабление иммунитета сказывается на психоэмоциональном состоянии — человек становится раздражительным, наблюдаются апатия и депрессия. В некоторых случаях развивается бессонница.

Для укрепления защитных сил организма необходимо правильное питание. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, о которых рассказано ниже.

Овсяная и ячневая каши

Эти продукты богаты клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, которая влияет на иммунитет. При дисбактериозе возрастает риск развития таких патологий, как диабет и язвенный колит. В состав овсяной и ячневой круп входит бета-глюкан — вещество, поддерживающее иммунную систему. Особенно важно употреблять такие каши в период лечения антибиотиками.

Кисломолочные продукты — пробиотики

В их состав входят полезные бактерии, обеспечивающие нормальную микрофлору кишечника и его барьерную функцию. Особенно полезен натуральный йогурт, который рекомендуется употреблять ежедневно.

Оранжевые овощи

Оранжевые овощи (тыква, батат, морковь, дыня) содержат бета-каротин, защищающий организм от микробов. Для большего эффекта их следует употреблять с йогуртом и другими кисломолочными продуктами.

Вода

Употребление достаточного количества чистой воды является профилактикой запоров. Кроме того, жидкость необходима для нормального состояния слизистых оболочек, защищающих организм от микробов и бактерий.

Черный чай

Регулярное употребление качественного черного чая стимулирует выработку интерферона в организме. Также в его состав входит L-тианин — аминокислота, укрепляющая иммунитет.

Красное мясо

Красное мясо с минимальным содержанием жира является богатым источником цинка. При недостатке этого микроэлемента повышается риск развития различных инфекций. Цинк участвует в процессе выработки лейкоцитов, защищающих организм от внешних и внутренних патогенных агентов.

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты содержат селен, который способствует образованию цитокинов — специфических белков, необходимых для работы иммунной системы. Уменьшить воспаление помогут омега–3-кислоты, входящие в состав скумбрии, сельди и семги. В рационе также должны присутствовать водоросли, богатые витамином С.

Чеснок

Чеснок рекомендуется добавлять в основные блюда. Этот овощ содержит аллицин — вещество, блокирующее образование ферментов, которые распространяют вирус в организме.

Помимо правильного питания, важно спать не менее 8 часов в сутки и не забывать о регулярных физических нагрузках. Укреплению иммунитета способствует посещение сауны, а также контрастные процедуры и закаливание.

• Повысить защитные силы организма поможет регулярное употребление фруктовых и овощных соков. Однако при заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходима предварительная консультация врача перед их приемом.

Лекарства

Рецепт 1

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков ромашки
400 мл воды

1. Измельченное растительное сырье перемешать, залить кипятком и настаивать в термосе 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день в течение 1,5–2 недель.

Рецепт 2

10 г. цветков тыквы
10 г. корня дягиля
250 мл воды

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 30–40 минут, затем процедить.
2. Принимать по 50–100 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

Рецепт 3

15 г. цветков тыквы
30 г. лимонника
10 г. травы шалфея
10 г. листьев крапивы
250 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и перемешать. 10–15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе 2 часа, после чего процедить.
2. Принимать 1 раз в день с 20 г. меда в течение 2 недель.

Рецепт 4

10 г. цветков тыквы
10 г. зеленого чая без добавок
250 мл воды

1. Растительное сырье соединить, залить кипятком и настаивать 10 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 250 мл 2 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 5

15 г. цветков тыквы
15 г. листьев березы
5 г. листьев мелиссы
250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

2. Принимать по 80 мл 1–2 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 6

15 г. цветков тыквы
15 г. плодов шиповника
15 г. плодов рябины
15 г. плодов боярышника
15 г. побегов и ягод черники
15 г. листьев и плодов земляники
10 г. листьев малины
10 г. корня солодки
10 г. овса
500 мл кипятка

1. Растительное сырье тщательно перемешать. 30 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.

2. Принимать по 100 мл 5 раз в день в течение 1 недели.

Рецепт 7

15 г. цветков тыквы
20 г. кукурузных рылец
500 мл кипятка

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

2. Принимать по 120 мл 2–3 раза в день до еды в течение 2

недель.

Рецепт 8

150 г. мякоти тыквы
1 лимон
150 г. жидкого меда

1. Тыкву нарезать кубиками и пропустить через мясорубку вместе с лимоном.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с медом и тщательно перемешать.
3. Принимать по 20 г. утром до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 9

800 г. мякоти тыквы
200 г. клюквы
200 г. лимонов
50 г. жидкого меда

1. Тыкву нарезать кубиками, лимоны очистить. Подготовленные ингредиенты и клюкву пропустить через мясорубку.
2. В полученную массу добавить мед и тщательно перемешать. Хранить средство в холодильнике и принимать по 15–20 г. 2–3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 10

50 мл тыквенного масла
50 мл виноградной ракии
50 г. жидкого гречишного меда

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.
2. Принимать по 50 мл 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 11

3 мл тыквенного масла
3 г. растертого чеснока
200 мл воды

1. Чеснок смешать с маслом и залить водой.
2. Принимать 1 раз в день до еды в течение 5–7 дней.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с морепродуктами

400 г. мякоти тыквы
100 г. мяса мидий
100 г. колец кальмара
40 г. салата-латука
30 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Морепродукты отварить в отдельных емкостях и откинуть на дуршлаг. Тыкву нарезать небольшими кубиками и обдать кипятком. Салат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с помидорами и творогом

200 г. мякоти тыквы
200 г. помидоров
150 г. обезжиренного творога
60 г. листьев салата-латука
80 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими кубиками, творог размять вилкой, листья салата нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с бататом и морковью

200 г. мякоти тыквы
150 г. батата
150 г. моркови
50 г. лука-шалота
5 г. кинзы
50 г. несладкого йогурта

Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы приготовить на пару, морковь и батат отварить в отдельных емкостях.
2. Подготовленные ингредиенты охладить, нарезать небольшими кубиками. Лук-шалот и кинзу нарубить. Овощи и зелень соединить, посолить и заправить йогуртом.

Салат из тыквы с фенхелем

250 г. мякоти тыквы
50 г. фенхеля
100 г. зеленого яблока
50 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Фенхель нарубить, мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, яблоко — соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить йогуртом.

Салат из тыквы с белокочанной капустой

200 г. мякоти тыквы
200 г. белокочанной капусты
30 мл лимонного сока
30 мл растительного масла
10 г. зелени укропа
Соль по вкусу

1. Капусту нашинковать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, помять руками и оставить на 15 минут, после чего слить образовавшуюся жидкость. Тыкву натереть на крупной терке, зелень нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из тыквы с черносливом и ананасом

150 г. мякоти тыквы
60 г. чернослива без косточек
100 г. мякоти ананаса
20 г. подсушенных семян тыквы

30 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и ананаса нарезать небольшими кубиками, распаренный чернослив нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать.
3. Готовый салат посыпать семенами тыквы.

Тыква, запеченная с кабачком

300 г. тыквы
300 г. кабачка
30 г. сливочного масла
Сушеный базилик и соль по вкусу

1. Тыкву и кабачок очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать небольшими кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты выложить на смазанный маслом противень, посыпать базиликом, посолить и запекать в духовке при температуре 180 °С 25 минут.

Тыква, тушенная с брюссельской капустой и стручковой фасолью

200 г. мякоти тыквы
200 г. брюссельской капусты
150 г. стручковой фасоли
60 г. репчатого лука
10 г. зелени петрушки
30 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Фасоль нарубить, выложить в кипящую воду и варить 4–5 минут, затем откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками.
2. Лук измельчить и спассеровать в масле, добавить капусту и держать на слабом огне 30 секунд. На сковороду выложить подготовленные овощи, посолить, влить немного воды и тушить до готовности.
3. Блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Тыква, тушенная с баклажанами, сладким перцем и помидорами

300 г. мякоти тыквы
200 г. баклажанов
100 г. моркови
150 г. сладкого перца
300 г. помидоров
60 г. репчатого лука
30 мл растительного масла
10 г. зелени укропа
Соль по вкусу

1. Овощи выложить в толстостенную кастрюлю в следующем порядке: кубики тыквы, кружочки баклажанов и моркови, кольца сладкого перца и лука. Каждый слой посолить и посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Сверху выложить очищенные от кожицы половинки помидоров, полить маслом, накрыть крышкой и тушить в течение 35–40 минут.

Тыква, запеченная с имбирно-медовым соусом

300 г. мякоти тыквы
200 г. моркови
20 г. корня имбиря
40 г. жидкого меда
20 мл тыквенного масла
30 мл лимонного сока
30 г. подсушенных семян тыквы
Сушеный тимьян и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и морковь нарезать небольшими кубиками, ровным слоем выложить на застеленный фольгой противень, полить смесью масла и лимонного сока и оставить при комнатной температуре на 20 минут.

2. Корень имбиря натереть на крупной терке, соединить с медом и тимьяном.

3. Полученным соусом полить овощи, посолить и запекать при температуре 180 ˚С 25 минут.

4. Готовое блюдо посыпать семенами тыквы.

> • Регулярное употребление корня имбиря способствует укреплению иммунитета и замедляет процессы старения.

Тыква с морской капустой и брокколи

200 г. мякоти тыквы
160 г. брокколи
100 г. сушеной морской капусты
30 мл растительного масла
5 г. зелени укропа
150 мл воды
15 мл лимонного сока
Соль по вкусу

1. Морскую капусту замочить в холодной воде на ночь, после чего варить 2,5–3 часа и откинуть на дуршлаг.
2. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, добавить воду и держать на слабом огне до готовности. Брокколи разобрать на соцветия и сварить на пару.
3. Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, полить смесью масла и лимонного сока, посолить и посыпать рубленой зеленью.

Пюре из тыквы с креветками

500 г. мякоти тыквы
200 г. креветок
5 г. зелени петрушки
20 г. сливочного масла
Соль по вкусу

1. Креветки очистить и приготовить на пару. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, добавить немного воды, посолить и потушить, затем соединить с маслом и сделать пюре с помощью блендера.
2. К готовому блюду добавить креветки и посыпать измельченной зеленью.

Пюре из тыквы и батата с форелью

400 г. мякоти тыквы
300 г. батата
400 г. филе форели
30–40 г. сливочного масла
20 мл лимонного сока
Сушеная зелень и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и потушить с небольшим

количеством воды. Филе форели посолить, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком и приготовить на пару.

2. Батат отварить, переложить в чистую емкость вместе с тыквой и размять в пюре, добавив масло и небольшое количество оставшейся жидкости.

3. Блюдо подать с рыбой.

Семга, фаршированная тыквой и апельсинами

500 г. мякоти тыквы
1 тушка семги
4 апельсина
15 г. сливочного масла
10 г. зелени укропа
Сушеный базилик и соль по вкусу

1. Из двух апельсинов отжать сок, полить им рыбу и оставить в холодильнике на 20 минут.

2. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, зелень мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать базиликом и перемешать.

3. Полученной массой наполнить рыбу, перевязать ниткой, посолить и выложить на смазанный маслом противень. По всей поверхности сделать надрезы, в которые поместить тонкие ломтики оставшихся апельсинов.

4. Запекать семгу при температуре 180–200 ˚С в течение 25–30 минут.

Коктейль из тыквы и помидоров

400 г. мякоти тыквы
300 г. помидоров
10 г. зелени петрушки
Соль по вкусу

1. Помидоры очистить, мякоть тыквы нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить и измельчить с помощью блендера. Полученную массу процедить через сито.

2. В подсоленный коктейль добавить мелко нарубленную зелень.

Коктейль из тыквы, помидоров и молочной сыворотки

500 г. тыквы
100 г. помидоров черри
100 мл молочной сыворотки
5 г. кинзы

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, затем мякоть измельчить блендером и отжать сок. Соединить его с молочной сывороткой.
2. В коктейль добавить мелко нарубленную кинзу и половинки помидоров.

Коктейль из тыквы и грейпфрута

300 г. мякоти тыквы
350 г. грейпфрута
5 г. базилика

1. Грейпфрут очистить от кожуры и цедры, дольки выложить в чашу блендера вместе с нарезанной кубиками мякотью тыквы и взбить.
2. Полученную массу процедить через сито. Коктейль посыпать рубленым базиликом.

Коктейль из тыквы и сельдерея

300 г. мякоти тыквы
200 г. корней сельдерея
5 г. зелени укропа
5 г. зелени петрушки
30 мл лимонного сока

1. Нарезанные небольшими кусочками мякоть тыквы и корень сельдерея измельчить с помощью блендера. Из полученной массы отжать сок.
2. Смешать его с лимонным соком и рубленой зеленью петрушки и укропа.

Коктейль из тыквы и салата-латука

400 г. мякоти тыквы
150 мл томатного сока
60 г. листьев салата-латука
20 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и листья салата-латука взбить в пюре с помощью блендера, после чего процедить через сито.

2. Полученную жидкость соединить с томатным соком, йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и моркови

300 г. мякоти тыквы
200 г. моркови
40 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и морковь нарезать кусочками и выжать из них сок с помощью соковыжималки.

2. Полученный коктейль соединить с йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и кабачка

200 г. мякоти тыквы
150 г. мякоти кабачка
5 г. зелени укропа

1. Мякоть тыквы и кабачка нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.

2. В коктейль добавить мелко нарубленную зелень укропа.

Коктейль из тыквы и яблока

300 г. мякоти тыквы
180 г. яблока

1. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками вместе с мякотью тыквы.

2. Из подготовленных ингредиентов отжать сок с помощью соковыжималки.

Коктейль из тыквы с зеленью и кефиром

300 г. мякоти тыквы
10 г. зелени укропа
10 г. зелени петрушки
120 мл кефира

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и измельчить с помощью блендера вместе с зеленью.

2. Из полученной массы отжать сок, соединить его с кефиром и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы с клубникой и кефиром

350 г. мякоти тыквы
180 г. клубники
120 мл кефира
5 г. мяты

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.

2. Клубнику размять в пюре.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кефир, измельченную мяту и тщательно перемешать.

> • Осенью и весной для укрепления иммунитета рекомендуется принимать по 5–7 капель тыквенного масла 3 раза в день в течение 1 месяца.

Коктейль из тыквы с черникой и орехами

300 г. мякоти тыквы
100 г. черники
70 г. ядер грецких орехов
50 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки. Чернику размять в пюре, орехи истолочь.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и клюквы со сливками

320 г. мякоти тыквы
100 г. клюквы
20 мл сливок 10 %-ной жирности

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и измельчить с помощью блендера. Из полученной массы отжать

сок, соединить его с растертой клюквой и сливками.

2. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы, ананаса и яблока

250 г. мякоти тыквы
200 г. мякоти ананаса
150 г. яблока
50 г. кедровых орешков

1. Мякоть тыквы и ананаса нарезать кубиками вместе с очищенным яблоком.

2. Из полученных ингредиентов отжать сок с помощью соковыжималки.

3. В коктейль добавить толченые орешки.

Коктейль из тыквы и капусты

300 г. мякоти тыквы
300 г. белокочанной капусты
5 г. зелени укропа

1. Из мякоти тыквы и капусты отжать сок с помощью соковыжималки.

2. Коктейль посыпать мелко нарубленной зеленью.

Коктейль из тыквы с лимонным соком

400 г. мякоти тыквы
20 мл лимонного сока
900 мл воды

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Полученную жидкость процедить, мякоть протереть сквозь сито.

2. Ингредиенты соединить и добавить лимонный сок. Пить коктейль охлажденным.

Коктейль из тыквы и малины

300 г. мякоти тыквы
100 г. яблока
100 г. малины

1. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, выложить в соковыжималку вместе с нарезанной кубиками мякотью тыквы и отжать сок.

2. Малину растереть в пюре и добавить в коктейль.

Коктейль из тыквы с черной смородиной

400 г. мякоти тыквы
180 г. моркови
180 г. черной смородины
30 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками вместе с морковью.

2. Из подготовленных ингредиентов с помощью соковыжималки отжать сок и соединить его с растертыми ягодами смородины.

3. В коктейль добавить йогурт и перемешать.

Коктейль из тыквы и настоя шиповника

300 г. мякоти тыквы
20 г. сушеных плодов шиповника
200 мл кипятка
Корица по вкусу

1. Плоды шиповника тщательно истолочь, выложить в термос, залить кипятком и настаивать в течение 40 минут.

2. Тыкву нарезать кубиками и запечь в духовке, затем взбить с помощью блендера.

3. Полученную массу соединить с процеженным настоем шиповника, добавить корицу и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и абрикосов с бразильским орехом

350 г. мякоти тыквы
200 г. абрикосов
60 г. бразильского ореха

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки. Абрикосы освободить от косточек и размять в пюре.

2. Подготовленные ингредиенты соединить и добавить

молотые орехи.

Коктейль из тыквы с медом

300 г. мякоти тыквы
200 г. моркови
30 мл апельсинового сока
20 г. меда

1. Из нарезанных кубиками тыквы и моркови отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Полученную смесь соединить с остальными ингредиентами и перемешать.

Коктейль из тыквы и алычи

300 г. мякоти тыквы
200 г. алычи без косточек
40 мл кефира

1. Алычу размять в пюре, тыкву нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кефир и перемешать.

Коктейль из тыквы и ревеня

250 г. мякоти тыквы
150 г. ревеня
5 г. зелени укропа
40 г. несладкого йогурта

1. Нарезанные кубиками мякоть тыквы и очищенные стебли ревеня измельчить и взбить с помощью блендера.
2. Из полученной массы отжать сок, соединить его с мелко нарубленной зеленью, йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и банана

350 г. мякоти тыквы
1 банан
30 мл молока
40 г. ядер грецких орехов

1. Из мякоти тыквы отжать сок с помощью соковыжималки, соединить его с бананом, молоком и взбить блендером.

2. Коктейль посыпать толчеными орехами.

Коктейль из тыквы и дыни

300 г. мякоти тыквы
200 г. мякоти дыни
1 апельсин

1. Из мякоти тыквы и дыни отжать сок с помощью соковыжималки.

2. Апельсин очистить от кожуры и цедры, дольки разрезать пополам и добавить в коктейль.

Коктейль из тыквы, манго и авокадо

350 г. мякоти тыквы
1 манго
1 авокадо

1. У манго и авокадо удалить косточку и кожицу. Подготовленные ингредиенты размять в пюре и тщательно перемешать.

2. Из нарезанной кубиками тыквы отжать сок с помощью соковыжималки, соединить его с фруктовой массой и перемешать.

Коктейль из тыквы, сладкого перца и яблока

200 г. мякоти тыквы
180 г. сладкого перца
150 г. яблока

1. Сладкий перец очистить от семян, у яблока удалить кожицу и сердцевину.

2. Подготовленные ингредиенты и тыкву поместить в соковыжималку и отжать сок.

Коктейль из тыквы, молока и овсяных хлопьев

250 г. мякоти тыквы

30 г. овсяных хлопьев
350 мл молока
20 г. молотых ядер грецких орехов

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и молоко, довести до кипения и держать на слабом огне 5–7 минут.
2. Теплый напиток взбить с помощью блендера и посыпать орехами.

Компот из тыквы и изюма

200 г. мякоти тыквы
100 г. изюма без косточек
20 мл лимонного сока
800 мл воды
Мед по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю вместе с промытым изюмом, залить водой, довести до кипения и варить 30 минут.
2. В компот добавить лимонный сок и немного меда.

Компот из тыквы и крыжовника

300 г. мякоти тыквы
250 г. крыжовника
900 мл воды
Мед по вкусу

1. Нарезанную кубиками мякоть тыквы и промытый крыжовник залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 25–30 минут.
2. В готовый компот добавить немного меда.

Тыква для очищения организма

Недостаток в рационе жидкости и клетчатки, переедание, вредные привычки, гиподинамия — все это приводит к постепенной зашлакованности организма. Следствием патологического процесса являются плохое самочувствие, снижение работоспособности и раннее старение. Чтобы этого избежать и сохранить здоровье, необходимо регулярно и правильно питаться.

При составлении рациона следует помнить о том, что продукты, прошедшие промышленную обработку, теряют большое количество полезных веществ. Пища быстрого приготовления (полуфабрикаты) содержит консерванты, красители, ароматизаторы и усилители вкуса, которые при регулярном поступлении в организм вызывают нарушение работы желудочно-кишечного тракта и других систем.

Одним из признаков неправильного питания являются хронические запоры. Если опорожнение кишечника нерегулярно, токсины всасываются в кровь, вызывая головные боли, аллергические реакции, воспаление десен и другие неприятные последствия. Слабительные препараты дают временный эффект и вызывают привыкание. В результате кишечник перестает работать самостоятельно, и патологический процесс усугубляется. Поэтому такие лекарства можно принимать только в редких случаях.

С целью профилактики хронических запоров и зашлакованности организма необходимо внимательно относиться к малейшим изменениям физического состояния и замечать тревожные сигналы, к которым относятся:

— опорожнение кишечника реже 1 раза в сутки;
— частое вздутие живота;
— плохое самочувствие после физических нагрузок;
— быстрая утомляемость;
— одышка;
— лишний вес;
— ухудшение памяти;
— депрессия, раздражительность;
— частые простудные заболевания;
— неприятные ощущения в суставах;
— нездоровый цвет кожи, бледность, угревая сыпь;
— неприятный запах изо рта при отсутствии заболеваний зубов и десен.
— аллергические реакции (чиханье, першение в горле, насморк, конъюнктивит и др.).

Токсины и шлаки накапливаются в крови, внутренних органах, соединительной ткани и костях. Если организм не в состоянии справиться с ними, увеличивается количество родинок, могут появиться доброкачественные или даже злокачественные опухоли, а также тяжелые хронические заболевания.

Очистить организм можно различными способами, самым безопасным из которых является коррекция питания и образа жизни.

Следует отказаться от вредных привычек, увеличить физическую активность и обогатить рацион продуктами, содержащими витамины и большое количество клетчатки. В первую очередь это сырые фрукты и овощи, которые способствуют регулярному очищению кишечника и являются богатым источником витаминов и микроэлементов.

Тыква содержит адсорбент пектин и обладает мягким слабительным действием. Ее регулярное употребление в виде салатов, заправленных растительным маслом или кисломолочными продуктами, способствует восстановлению моторики и микрофлоры кишечника. Полезны также семена и масло тыквы.

При проведении очищающих курсов рекомендуется придерживаться определенной последовательности. Освобождение кишечника от шлаков и токсинов значительно снижает нагрузку на другие органы. Поэтому очищение следует начинать именно с него. Затем нужно переходить к печени, желчному пузырю и почкам. Остальные органы можно чистить в любой последовательности. Перерыв между очищающими курсами должен составлять не менее 1 недели. При наличии хронических заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом.

Лекарства

Рецепт 1

1 кг мякоти тыквы
400–450 г. меда

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, соединить с медом и оставить до появления сока. Затем переложить ее в эмалированную кастрюлю и держать на слабом огне до образования сметанообразной массы.

2. Принимать по 100 г. полученного средства ежедневно в течение 10 дней.

Рецепт 2

300 г. тыквенного меда (см. предыдущий рецепт) 200 мл горячей воды

1. Мед залить водой, тщательно перемешать и охладить до температуры 37–38 °С.
2. Сделать очищающую клизму сначала с водой, а затем с медовой смесью.
3. Процедуру проводить 1 раз в неделю в течение 1 месяца для очищения кишечника.

Рецепт 3

5–7 мл тыквенного масла

Принимать масло натощак утром в течение 1 недели для очищения кишечника.

Рецепт 4

1 тыква
300 мл жидкого меда акации

1. У тыквы срезать верхушку и удалить семена.
2. Полученное отверстие наполнить медом, сверху поместить верхушку, залепить тестом и оставить в темном месте на 1,5 недели.
3. Готовый мед принимать по 20 г. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель для очищения печени.

Рецепт 5

50 мл тыквенного масла
50 мл грейпфрутового сока

1. Сделать клизму и выпить смесь масла и сока.
2. Процедуру провести 2 раза с перерывом в 2–3 дня для очищения желчного пузыря. При необходимости повторить через 2 недели.

Рецепт 6

100 мл тыквенного масла
2 лимона
1 головка чеснока
500 г. меда

1. Лимоны и чеснок пропустить через мясорубку.

2. Полученную массу соединить с медом, тыквенным маслом и тщательно перемешать. Лекарство хранить в холодильнике и принимать по 20–25 г. 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель для очищения печени. Курс проводить 2 раза в год.

Рецепт 7

10 г. цветков тыквы
10 г. цветков ромашки
10 г. коры крушины
10 г. корня валерианы
10 г. листьев мяты
250 мл воды

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 5 г полученного сбора залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут, после чего охладить и процедить.

2. Принимать по 50 мл 2 раза в день до еды в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 8

10 г. цветков тыквы
10 г. цветков ромашки
10 г. корня валерианы
10 г. плодов фенхеля
10 г. плодов тмина
10 г. листьев мяты
250 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и перемешать, 5–10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут, затем процедить.

2. Принимать по 50–80 мл 2–3 раза в день в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 9

10 г. цветков тыквы
10 г. семян укропа
10 г. травы тысячелистника
10 г. травы полыни
30 г. корней аира
250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье перемешать, 15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 25–30 минут, затем процедить.

2. Принимать по 50–100 мл 2 раза в день в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 10

20 г. цветков тыквы
20 г. корней девясила
20 г. корня солодки
20 г. корня дягиля
20 г. корня валерианы
20 г. цветков лаванды
50 г. коры крушины
250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, 5–7 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут, затем процедить.

2. Принимать по 200 мл 2–3 раза в день после еды в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 11

10 г. цветков тыквы
10 г. цветков календулы
10 г. цветков липы
10 г. цветков василька синего
10 г. листьев березы
10 г. листьев шалфея
300 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать.

20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.

2. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 12

10 г. цветков тыквы
10 г. корня солодки
10 г. корня алтея
10 г. корня крушины
10 г. плодов фенхеля
20 г. семян льна
10 г. семян тыквы
250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 5–6 часов, затем процедить.

2. Принимать по 200–250 мл вечером до еды в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 13

20 г. цветков тыквы
20 г. коры крушины
20 г. плодов жостера
10 г. плодов фенхеля

1. Плоды жостера и фенхеля, а также кору крушины измельчить с помощью кофемолки, соединить с толчеными цветками тыквы и тщательно перемешать.

2. Принимать по 1–2 г полученного порошка, запивая 200 мл воды, 2–3 раза в день перед едой в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 14

10 г. семян тыквы
10 г. льняного семени

1. Сырье соединить, истолочь и тщательно перемешать.

2. Принимать по 5 г полученного средства 2 раза в день до

еды, запивая водой, в течение 2 недель для очищения кишечника.

Рецепт 15

10 г. семян тыквы
30 г. пшеничных отрубей
200 мл кефира

1. Ингредиенты соединить и оставить на 1–2 минуты.
2. Принимать вечером перед сном в течение 3–4 недель для очищения кишечника и нормализации стула.

Рецепт 16

10 г. семян тыквы
3 г. цветков тыквы
15 г. чернослива без косточек
250 мл кипятка

1. Сырье залить кипятком и настаивать 30 минут.
2. Принимать на ночь в течение 2–3 недель для очищения кишечника и нормализации стула.

Рецепт 17

10 г. цветков тыквы
10 г. плодов тмина
10 г. апельсиновой цедры
80 г. коры крушины
250 мл кипятка

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 5 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 5–6 часов, после чего процедить.
2. Принимать по 150–200 мл 2 раза в день до еды в течение 5–7 дней для очищения кишечника.

Рецепт 18

250 г. мякоти тыквы с семенами
500 мл кипятка

1. Мякоть тыквы с семенами залить кипятком и держать на

водяной бане 10 минут.

2. Полученный отвар процедить и принимать по 120 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 недели для очищения почек.

Рецепт 19

600 г. мякоти тыквы
5 г. травы шалфея
30 г. жидкого меда
200 г. семян тыквы
250 мл тыквенного сока
500 мл кипятка

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить на застеленный бумагой противень, затем посыпать травой шалфея и запекать в духовке при температуре 200 ˚С 20 минут.

2. Семена тыквы залить кипятком и настаивать 30 минут, затем процедить и добавить мед.

3. Употреблять по 80–100 г. тыквы 2 раза в день вместе с 200 мл смеси тыквенного сока и настоя в течение 1–2 недель для очищения печени.

Рецепт 20

10 г. неочищенных семян тыквы
10 г. семян льна
10 г. травы зверобоя
10 г. цветков ромашки
500 мл кипятка

1. Растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и держать на слабом огне 30–40 минут, после чего процедить.

2. Полученное средство принимать по 120 мл 4 раза в день после еды в течение 5 дней для очищения почек.

Рецепт 21

200 мл тыквенного сока

Принимать свежевыжатый сок тыквы по 200 мл 3 раза в день в течение 1 недели для очищения почек и нормализации обмена

веществ.

Рецепт 22

400 мл тыквенного масла
1 л капустного рассола
4 лимона

1. Из лимонов отжать сок и соединить его с капустным рассолом и маслом.

2. Принимать по 120 мл полученной смеси каждые 25 минут до тех пор, пока не закончится лекарство.

Это важно: данный способ очищения почек и мочевого пузыря проводится натощак. До процедуры в течение 5–7 дней рекомендуется принимать теплый настой цветков ромашки и фенхеля. При повышенной кислотности желудочного сока лимонный сок нужно заменить грейпфрутовым.

Рецепт 23

500 г. мякоти тыквы
100 мл оливкового масла
15 г. березовых почек

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и пропустить через мясорубку. Полученную массу соединить с маслом, толчеными березовыми почками и тщательно перемешать.

2. Лекарство поместить в посуду из темного стекла и настаивать 1 неделю, после чего процедить и принимать по 30–40 мл 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель для очищения печени и почек, а также с целью улучшения функций пищеварительной системы.

Рецепт 24

400 г. мякоти тыквы
20 г. сливочного масла
20 г. изюма
20 г. кураги
50 г. жидкого меда

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, выложить в смазанный маслом сотейник и запекать в духовке 20–30 минут.

2. Сухофрукты промыть, измельчить и соединить с медом.

3. Полученной смесью полить готовую тыкву.

4. Лекарство принять в течение дня для очищения кишечника и печени.

Рецепт 25

100 г. семян тыквы
500 мл водки

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, залить водкой и настаивать в темном месте 3 недели, после чего процедить.

2. Принимать по 5–10 мл 3 раза в день с 50 мл воды в течение 3 недель для очищения сосудов.

Это важно: такой курс очищения сосудов можно проводить не чаще 3 раз в год.

Рецепт 26

200 мл тыквенного сока
20 мл лимонного сока

Ингредиенты соединить и принимать по 220–250 мл в день в течение 1–1,5 недель для очищения сосудов.

Рецепт 27

350 г. семян тыквы
500 мл водки
20 мл лимонного сока

1. Семена тыквы истолочь, залить водкой и настаивать в темном месте в течение 2 недель.

2. Полученное лекарство процедить, соединить с лимонным соком и принимать по 10 мл 3 раза в день за 30 минут до еды для очищения сосудов.

Это важно: очищающий курс проводится до тех пор, пока не закончится настойка. При необходимости его можно повторить через 6 месяцев.

Рецепт 28

200 г. неочищенных семян тыквы
500 мл водки

1. Семена тыквы пропустить через мясорубку, залить водкой и настаивать 2 суток, затем процедить.
2. Принимать по 10 мл с 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель для очищения лимфы.

Рецепт 29

20 г. измельченных черешков тыквы
500 мл воды

1. Растительное сырье залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут, затем охладить и процедить.
2. Принимать по 120 мл 4 раза в день в течение 2 недель для очищения организма.

Это важно: рекомендуется проводить такой очищающий курс 3–4 раза в год.

Рецепт 30

30 г. семян тыквы
100 мл сока корня топинамбура

1. Семена тыквы растереть в кашицу и соединить с соком корня топинамбура.
2. Принимать 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 1–2 недель для выведения солей из организма.

Рецепт 31

100 г. семян тыквы
15 мл касторового масла
1. Съесть семена тыквы, через 1 час выпить масло.
2. Использовать однократно для очищения организма от гельминтов.

Это важно: при необходимости процедуру можно повторить через 1,5–2 месяца.

• В состав семян тыквы входит кукурбитин — белок, отравляющий гельминтов, но безопасный для человека. Поэтому их рекомендуется употреблять в качестве

профилактики заражения.

Рецепт 32

50 г. семян тыквы
50 г. порошка какао
30–40 мл воды
10–15 мл касторового масла

1. Масло выпить натощак. Семена тыквы истолочь, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.
2. Из полученной массы сформовать 20 шариков, которые есть каждые 10 минут для очищения организма от гельминтов.

Это важно: перед проведением процедуры рекомендуется суточное голодание. В день очищения также следует воздержаться от приема пищи.

Рецепт 33

20 г. семян тыквы
20 г. листьев полыни
250 мл водки

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, листья полыни тщательно истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить в стеклянную емкость, залить водкой и настаивать 1 неделю, периодически встряхивая.
3. Принимать по 15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1–2 недель для очищения организма от гельминтов.

Рецепт 34

90 г. семян тыквы
30 г. жидкого меда

1. Семена тыквы растереть в кашицу, соединить с медом и тщательно перемешать.
2. Принимать небольшими порциями в течение 1 часа.
3. Через 3 часа сделать очистительную клизму или принять слабительное средство с целью очищения организма от гельминтов.

Это важно: процедура проводится натощак.

Рецепт 35

150 г. семян тыквы
30 г. жидкого меда
20 г. сернокислой магнезии
170 мл воды

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, соединить с 50 мл воды и медом.
2. Полученное лекарство принять небольшими порциями в течение 1 часа.
3. Через 3 часа принять сернокислую магнезию, разведенную оставшейся водой, после чего сделать очистительную клизму с целью очищения организма от гельминтов.

Рецепт 36

500 г. семян тыквы
1,25 л воды

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, залить водой и держать на слабом огне в течение 2 часов.
2. Полученный отвар процедить и принимать по 120 мл 1 раз в сутки в течение 10 дней для очищения организма от гельминтов.

Диетические рецепты

Салат из тыквы и редьки

200 г. мякоти тыквы
150 г. черной редьки
20 мл растительного масла
20 г. лука-порея
5 г. зелени петрушки
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и очищенную редьку натереть на крупной терке, лук-порей нарезать кольцами, зелень петрушки нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы, киви и яблока

200 г. мякоти тыквы
130 г. киви
150 г. яблока
30–40 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, очищенные киви и яблоко нарезать небольшими кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с яблоками и медом

300 г. мякоти тыквы
200 г. яблок
80 г. меда

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, залить медом и оставить на 30–40 минут. Яблоки натереть на терке.
2. Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать.

Салат из тыквы с репой и семенами укропа

180 г. мякоти тыквы
150 г. репы
5 г. сушеных семян укропа
5 г. зелени укропа
20 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Репу нарезать тонкими кружочками и готовить на пару в течение 25 минут, посыпав семенами укропа, затем охладить и нарубить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, зелень укропа измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы и свеклы с семенами тыквы

250 г. мякоти тыквы
150 г. свеклы
60 г. семян тыквы
30 г. кефира

1. Свеклу отварить, очистить, охладить и натереть на крупной терке вместе с мякотью тыквы.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с семенами тыквы, заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с мандаринами и инжиром

200 г. мякоти тыквы
200 г. мандаринов
100 г. сушеного инжира
50 г. несладкого йогурта

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками и приготовить на пару, затем охладить. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить цедру. Инжир залить горячей водой и оставить на 5–7 минут, затем измельчить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с капустой и сельдереем

250 г. мякоти тыквы
200 г. сельдерея
5 г. зелени петрушки
20 мл лимонного сока
20 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Сельдерей очистить и мелко нарубить вместе с зеленью петрушки. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить немного соли, заправить смесью лимонного сока и масла и перемешать.

Салат из тыквы с морковью и персиком

200 г. мякоти тыквы
150 г. моркови
1 персик
50 г. подсушенных семян тыквы
50 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке. У персика

удалить косточку, мякоть нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с семенами тыквы, заправить йогуртом и перемешать.

Закуска с тыквой и помидорами

100 г. цельнозернового хлеба
100 г. мякоти тыквы
100 г. помидоров черри
20 мл оливкового масла
Соль по вкусу

1. Хлеб нарезать тонкими ломтиками и подсушить на сухой сковороде.

2. Мякоть тыквы натереть на терке, смешать с маслом и посолить. Полученной массой смазать ломтики хлеба, сверху выложить нарезанные кубиками помидоры.

Закуска с тыквой, свеклой и салатом-латуком

200 г. цельнозернового хлеба
150 г. мякоти тыквы
150 г. свеклы
30 мл оливкового масла
5 г. зелени петрушки
20 г. листьев салата-латука
Соль по вкусу

1. Свеклу отварить, очистить, охладить и натереть на крупной терке вместе с мякотью тыквы. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень и масло, посолить и перемешать.

2. Хлеб нарезать тонкими ломтиками, каждый из которых накрыть листом салата и смазать овощной массой.

Закуска сладкая с сухофруктами

200 г. цельнозернового хлеба
100 г. мякоти тыквы
80 г. чернослива без косточек
50 г. кураги
60 г. сушеного инжира
100 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы натереть на терке. Промытые сухофрукты залить горячей водой и оставить на 5 минут, затем измельчить и соединить с йогуртом.

2. Полученной массой смазать нарезанный ломтиками хлеб.

Суп холодный с тыквой, огурцом и свеклой

200 г. тушеной мякоти тыквы
100 г. отварной свеклы
100 г. огурца
5 г. зелени укропа
5 г. зелени петрушки
50 г. семян тыквы
600 мл кефира
Соль по вкусу

1. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, зелень мелко нарубить, огурец нарезать соломкой.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с тыквой, посолить, заправить кефиром и посыпать толчеными семенами тыквы.

• При запорах следует помнить, что свежие кисломолочные продукты обладают мягким слабительным действием, а двух- и трехдневные — закрепляющим.

Суп холодный с тыквой, кабачком и морковью

150 г. мякоти тыквы
150 г. тушеного кабачка
150 г. моркови
120 г. брокколи
1 л кефира
25 г. лука-порея
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками и приготовить на пару.

2. Брокколи разделить на соцветия и обдать кипятком. Морковь отварить, очистить и нарубить.

3. Подготовленные ингредиенты соединить с тушеным кабачком, нарезанным кольцами луком, посолить и заправить

кефиром.

Суп холодный с тыквой, репой и помидорами

200 г. мякоти тыквы
150 г. репы
200 г. помидоров
5 г. зелени укропа
450 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Репу нарезать небольшими кубиками и готовить в пароварке 20–25 минут, после чего охладить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, помидоры очистить от кожицы и измельчить. Зелень нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить йогуртом.

Суп холодный с тыквой, сельдереем и пророщенными семенами тыквы

180 г. мякоти тыквы
120 г. сельдерея
1 яблоко
60 г. пророщенных семян тыквы
300 мл кефира
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, приготовить на пару и охладить.
2. Очищенный сельдерей нарубить, яблоко натереть на крупной терке.
3. Подготовленные ингредиенты соединить с пророщенными семенами тыквы, добавить немного соли и заправить кефиром.

Суп холодный с тыквой и стручковой фасолью

250 г. мякоти тыквы
150 г. стручковой фасоли
20 г. пшеничных отрубей
5 г. зелени петрушки
400 мл нежирного кефира или ряженки
Соль по вкусу

1. Стручковую фасоль выложить в кипящую воду и варить 15–20 минут, после чего охладить. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой и приготовить на пару. Зелень петрушки нарубить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с отрубями, посолить, затем добавить кефир или ряженку и оставить суп на 3–4 минуты.

Суп холодный с тыквой и брюквой

200 г. мякоти тыквы
200 г. брюквы
120 г. моркови
100 г. сладкого перца
40 г. листьев салата-латука
1 л кефира
Соль по вкусу

1. Брюкву очистить, нарезать кубиками и отварить. Морковь и мякоть тыквы приготовить на пару и нарубить.

2. Овощи соединить с измельченными сладким перцем и листьями салата, посолить и заправить кефиром.

Суп холодный с тыквой, черносливом и кабачком

180 г. мякоти тыквы
180 г. кабачка
80 г. чернослива без косточек
80 г. черствого цельнозернового хлеба
10 г. зелени укропа
900 мл кефира
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и очищенный кабачок нарезать кубиками, посолить и приготовить на пару.

2. Чернослив замочить в горячей воде на 5–7 минут, затем измельчить. Хлеб натереть на крупной терке.

3. Подготовленные ингредиенты соединить с рубленой зеленью и заправить кефиром.

Каша гречневая с тыквой и сладким перцем

200 г. мякоти тыквы

150 г. сладкого перца
100 г. гречневой крупы
220 мл воды
5 г. зелени укропа
30 мл оливкового масла
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в сотейник, посыпать мелко нарубленной зеленью и запечь в духовке. Сладкий перец обдать кипятком, освободить от кожицы и нарубить.
2. Промытую крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до испарения жидкости. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить маслом.

Каша овсяная с сырой тыквой и медом

100 г. овсяной крупы
150 г. мякоти тыквы
70 г. киви
20 г. меда
200 мл воды
20 г. сливочного масла

1. Крупу насыпать в кипящую воду и варить до испарения жидкости, после чего заправить маслом и оставить под крышкой на 1,5 минуты.
2. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, соединить с медом и нарезанным кубиками киви.
3. Фруктово-овощную массу добавить в кашу.

Каша ячневая с тыквой

150 г. ячневой крупы
200 г. тыквы
500 мл воды
30 г. сливочного масла
Мед по вкусу

1. Крупу обжарить на сухой сковороде, переложить в кастрюлю, влить 400 мл воды, довести до кипения, перемешать и варить до испарения жидкости.
2. Тыкву нарезать небольшими кубиками и потушить,

добавив оставшуюся воду.

3. Ингредиенты соединить, заправить маслом, добавить мед и перемешать.

Тыква с инжиром и ряженкой

300 г. мякоти тыквы
200 г. инжира
30 г. жидкого меда
20 мл растительного масла
70 г. ряженки
40 г. чернослива без косточек

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, инжир — ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложить в смазанный маслом сотейник и запечь в духовке.

2. Чернослив промыть, залить горячей водой и оставить на 5 минут, затем измельчить и соединить с ряженкой.

3. Готовую тыкву с инжиром выложить на тарелку, полить медом и ряженкой.

Сладкий перец, фаршированный тыквой

12 сладких перцев
350 г. мякоти тыквы
10 г. зелени петрушки
100 г. гречневой крупы
500 мл воды
200 г. помидоров
Сушеная зелень, семена укропа и соль по вкусу

1. Крупу отварить в 160 мл воды до полуготовности, мякоть тыквы натереть на крупной терке, зелень петрушки мелко нарубить. Ингредиенты соединить, посолить и тщательно перемешать.

2. У перцев аккуратно срезать верхушку и удалить семена. Начинить их овощной массой, накрыть верхушками и выложить в толстостенную кастрюлю.

3. Очищенные от кожицы помидоры размять, соединить с оставшейся водой, сушеной зеленью и семенами укропа, вылить на перцы и тушить под крышкой 35–40 минут.

Яблоки, фаршированные тыквой и сухофруктами

6 крупных яблок
150 г. нежирного творога
200 г. мякоти тыквы
50 г. чернослива без косточек
50 г. кураги
5 г. листьев мяты
Корица и мед по вкусу

1. У яблок срезать верхушку, аккуратно удалить семена и часть мякоти.
2. Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив и курагу промыть и измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и добавить немного меда.
3. Полученной массой начинить яблоки, посыпать их корицей, измельченными листьями мяты и готовить в пароварке в течение 20 минут.

Запеканка тыквенная с творогом и фруктами

400 г. мякоти тыквы
300 г. нежирного творога
50 г. овсяных хлопьев
150 г. яблок
150 г. абрикосов
130 г. киви
1 яйцо
1 яичный желток
10 мл растительного масла
Мед и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, творог протереть сквозь сито, овсяные хлопья измельчить с помощью кофемолки. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить яйцо, соль, немного меда и тщательно перемешать.
2. Абрикосы освободить от косточек, мякоть нарезать ломтиками вместе с яблоками и киви.
3. В застеленную бумагой и смазанную маслом форму выложить половину творожно-тыквенной массы, сверху поместить ровный слой фруктов и оставшуюся массу.
4. Изделие смазать взбитым желтком и запекать в духовке при температуре 180–200 °С 30–35 минут.

Запеканка тыквенная с морковью и брокколи

300 г. мякоти тыквы
200 г. моркови
200 г. брокколи
2 яйца
30 мл сливок 10 %-ной жирности
200 г. несладкого йогурта
30–40 г. овсяных хлопьев
10 мл растительного масла
5 г. зелени укропа
5 г. зелени петрушки
Соль по вкусу

1. Отварную морковь, капусту и мякоть тыквы пропустить через мясорубку, соединить с измельченными хлопьями, сливками и яйцами, посолить и перемешать.

2. Полученную массу ровным слоем выложить в застеленную бумагой и смазанную маслом форму и запекать в духовке при температуре 200 ˚С 25 минут.

3. Измельченную зелень соединить с йогуртом. Полученным соусом полить нарезанную порционными кусками запеканку.

Тыква для сердца и сосудов

Основной функцией сердечно-сосудистой системы является циркуляция крови, необходимая для поступления в ткани кислорода и питательных веществ, а также для удаления углекислого газа. Ее центральный орган — сердце — образует два круга кровообращения: большой и малый. Нарушение циркуляции крови приводит к ухудшению питания тканей, что повышает риск сердечной недостаточности и гипоксии (недостатка кислорода в тканях).

В результате отмирания клеток образуются продукты распада, которые удаляются из организма лишь при условии поступления достаточного количества кислорода, нормального кровоснабжения и обмена веществ. Сначала они попадают в кровяное русло, а затем выделяются через почки, кожу и желудочно-кишечный тракт. Если кровь не справляется с удалением продуктов распада, то они остаются во внеклеточной жидкости. Последнее приводит к растяжению вен и капилляров, а также к общему венозному застою.

Не менее опасной патологией является атеросклероз. С возрастом это заболевание приобретает хроническое течение и нередко становится причиной преждевременной смерти.

Ранние стадии атеросклероза характеризуются появлением небольших отложений жиров и холестерина на внутренней стенке артерий. При отсутствии лечения этот процесс прогрессирует, и образование увеличивается в размерах, сужая просвет сосуда. Когда в толще атеросклеротической бляшки начинается разрушение, происходят кровоизлияния, сопровождающиеся формированием тромбов и изъязвлений. Последние приводят к потере эластичности сосудов, необходимой для поддержания нормального давления. Изъязвления также являются фактором риска развития такого серьезного заболевания, как аневризма.

Вероятность возникновения перечисленных патологий повышают:

— гиподинамия;
— наследственная предрасположенность;
— сахарный диабет;
— курение;
— ожирение;
— нарушение обмена веществ;
— частые стрессы, недостаточный отдых;
— переедание, преобладание в рационе животных жиров, частое употребление тортов, шоколада, майонеза,

полуфабрикатов и др.

Предупредить атеросклероз, а также улучшить состояние при наличии этого заболевания поможет регулярное употребление тыквы, богатой пектином, который выводит холестерин из организма. При атеросклерозе тыква полезна как в сыром, так и в вареном, тушеном и запеченном виде. Рекомендуется также свежеотжатый сок этого овоща.

Лекарства

Рецепт 1

100 мл тыквенного сока
20 г. меда

1. Свежеотжатый сок смешать с медом и принять в течение дня.
2. Курс лечения — 2–4 недели.

Рецепт 2

15 г. черенков тыквы
2 г. травы горицвета
500 мл воды

1. Растительное сырье измельчить, залить кипятком и настаивать 15–20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–125 мл 3–4 раза в день при повышенном артериальном давлении. При хронической гипертонии лечение можно проводить курсами по 1,5–2 недели.

Рецепт 3

1 кг мякоти тыквы
2 лимона
1 кг сахара
100 г. семян тыквы

1. Мякоть тыквы и неочищенные лимоны пропустить через мясорубку, семена растереть. Подготовленные ингредиенты соединить, засыпать сахаром и хранить в холодильнике.
2. Принимать по 20 г. 3 раза в день до еды в течение 1 месяца для улучшения состояния сосудов.

Это важно: вместо сахара можно использовать мед.

Рецепт 4

200 г. мякоти тыквы
50 г. изюма без косточек
50 г. пророщенных зерен пшеницы
50 г. меда

1. Распаренный изюм мелко нарезать, зерна пшеницы измельчить с помощью кофемолки, мякоть тыквы натереть на терке.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мед и тщательно перемешать.
3. Принимать по 200–250 г. смеси на завтрак в течение 1 месяца при гипертонической болезни.

Рецепт 5

200 мл тыквенного масла
50 г. кураги

1. Промытую курагу обсушить, залить маслом и настаивать в темном месте в течение 1 недели.
2. Полученное лекарство принимать по 20 мл до еды в течение 10 дней либо добавлять в салаты в качестве заправки 1–1,5 месяца для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы.

Это важно: смесь кураги и тыквенного масла является хорошим питанием для сердечной мышцы, способствует укреплению стенок сосудов, благотворно влияет на жировой обмен, а также обладает противоаритмическим действием.

Рецепт 6

100 мл тыквенного масла
10 г. цветков ромашки

1. Цветки ромашки залить тыквенным маслом и настаивать в темном месте в течение 2 недель, после чего процедить.
2. Полученным лекарством натирать лоб или шейный отдел позвоночника при головных болях, обусловленных вегетососудистой дистонией.

• Описанная процедура способствует улучшению состояния сосудов и устранению венозного застоя.

Рецепт 7

20–30 мл тыквенного масла

1. Слегка подогретое тыквенное масло растереть в ладонях и сделать массаж в направлении от макушки к шейным позвонкам. После проработки шеи перейти к рукам, ногам, груди и спине.

2. Остатки масла снять мягкой салфеткой и принять теплый душ.

3. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 2 недель при вегетососудистой дистонии.

Это важно: при проведении массажа нужно добавлять на ладони тыквенное масло. Движения должны быть мягкими, расслабляющими. Конечности массируются в направлении снизу вверх. Внутренняя сторона локтевого сгиба и подколенные впадины не затрагиваются. Воздействие на спину должно быть более интенсивным.

Рецепт 8

10 мл тыквенного масла

Тыквенное масло принимать по 10 мл 3–4 раза в день за 1 час до еды в течение 2 недель для профилактики и лечения атеросклероза.

Это важно: лечебные и профилактические курсы с тыквенным маслом рекомендуется проводить 1 раз в 6 месяцев. Оно нормализует липидный обмен и способствует снижению артериального давления при гипертонической болезни.

Рецепт 9

50 г. подсушенных семян тыквы

Семена тыквы употреблять для профилактики стенокардии по 50 г. 2 раза в неделю, а также во время приступов заболевания.

Рецепт 10

10 г. цветков тыквы

100 г. свежих плодов боярышника
500 мл воды

1. Плоды боярышника залить холодной водой и оставить на ночь, затем добавить цветки тыквы, довести до кипения и держать на слабом огне 10 минут.
2. Полученный отвар охладить, процедить и принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при болях в сердце.

Рецепт 11

15 г. цветков тыквы
20 г. сушеных плодов боярышника
300 мл воды

1. Растительное сырье истолочь, залить кипятком и настаивать до охлаждения, затем процедить.
2. Принимать по 15 мл 3 раза в день до еды в течение 2 недель для нормализации состояния сосудов.

Рецепт 12

15 г. цветков тыквы
100 свежих плодов боярышника
550 мл водки

1. Плоды боярышника пропустить через мясорубку, цветки тыквы истолочь.
2. Подготовленное сырье выложить в бутылку из темного стекла, залить водкой и настаивать в течение 1 недели.
3. Лекарство процедить и принимать по 20 капель с 30 мл воды 2 раза в день для очищения и укрепления сосудистых стенок, а также в качестве профилактики атеросклероза.

Рецепт 13

10 г. цветков тыквы
10 г. плодов тмина
10 г. листьев барвинка
10 г. цветков боярышника
20 г. травы руты
50 г. корня валерианы
250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить холодной водой и настаивать 3 часа, затем довести до кипения и держать на слабом огне 5 минут.

2. Лекарство настаивать 20 минут, после чего процедить и принимать небольшими порциями в течение дня.

Это важно: данное лекарство нужно принимать курсами по 2 недели при повышенном артериальном давлении.

Рецепт 14

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков боярышника
10 г. цветков ромашки
20 г. травы пустырника
10 г. травы сушеницы
250 мл воды

1. Толченое растительное сырье тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 35 минут, затем процедить.

2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день при повышенном артериальном давлении.

Это важно: лечение можно проводить курсами по 7 дней или принимать лекарство по мере необходимости.

Рецепт 15

15 г. цветков тыквы
10 г. цветков боярышника
10 г. травы хвоща
10 г. травы омелы
10 г. листьев барвинка
20 г. травы тысячелистника
250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и перемешать. 10 г. полученного сбора залить холодной водой и настаивать 3 часа, после чего довести до кипения и держать на слабом огне 5 минут.

2. Отвар охладить, процедить и принимать небольшими порциями в течение дня при повышенном артериальном давлении.

Рецепт 16

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков картофеля
250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и перемешать. 12–15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать до охлаждения.
2. Лекарство процедить и принять в течение 2 часов небольшими порциями при повышенном артериальном давлении.

Рецепт 17

20 г. цветков тыквы
20 г. цветков календулы
200 мл спирта

1. Толченое растительное сырье залить спиртом и настаивать в бутылке из темного стекла в течение 2 недель.
2. Лекарство процедить и принимать по 20 капель 2–3 раза в день для улучшения состояния сердца и сосудов.

Это важно: рекомендованный курс лечения — 2 недели.

Рецепт 18

15 г. цветков тыквы
15 г. травы пустырника
350 мл воды

1. Толченое растительное сырье залить кипятком и настаивать 15 минут, затем процедить.
2. Принимать по 15 мл 3 раза в день за 1 час до еды при гипертонии.

Рецепт 19

10 г. цветков тыквы
20 г. травы пустырника
300 мл воды

1. Толченое растительное сырье залить водой, довести до кипения и держать на пару 20 минут, затем охладить и процедить.

2. Принимать по 120 мл 2 раза в день за 30 минут до еды при повышенном артериальном давлении.

Рецепт 20

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков календулы
250 мл воды

1. Толченое растительное сырье тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и держать на пару в течение 20 минут, затем настаивать 40 минут.
2. Лекарство процедить, довести до первоначального объема кипяченой водой.
3. Принимать по 80–100 мл 2–3 раза в день до еды для нормализации артериального давления при гипертонии.

Рецепт 21

15 г. цветков тыквы
15 г. травы пустырника
150 мл спирта

1. Измельченное растительное сырье залить спиртом и настаивать 2 недели в бутылке из темного стекла, после чего процедить.
2. Принимать по 20 капель с 50 мл воды 3 раза в день в течение 2 недель для улучшения состояния сосудов.

Рецепт 22

20 г. цветков тыквы
200 г. сушеных плодов рябины
700 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и держать на слабом огне 2 часа, затем охладить и процедить.
2. Лекарство принимать по 15–30 мл 1 раз в день при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Рецепт 23

50 г. мякоти тыквы

50 г. топинамбура
1,3 л воды

1. Топинамбур измельчить, тыкву натереть на терке.
2. Подготовленное сырье залить кипятком и держать на слабом огне 15 минут, после чего охладить.
3. Принимать по 250 мл 2 раза в день в течение 2 недель для нормализации артериального давления и очищения сосудов.

Рецепт 24

15 г. цветков тыквы
30 г. плодов аронии
300 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать до охлаждения, затем процедить.
2. Принимать по 120 мл 2 раза в день до еды для нормализации давления и улучшения состояния сосудов.

Рецепт 25

10 г. черенков тыквы
5 г. цветков тыквы
10 г. листьев черной смородины
400 мл воды

1. Толченое растительное сырье перемешать, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 10–15 минут.
2. Лекарство охладить, процедить и принимать по 80 мл 2–3 раза в день как мочегонное средство при повышенном артериальном давлении.

Рецепт 26

15 г. цветков тыквы
15 г. цветков липы
15 г. цветков боярышника
15 г. семян укропа
300 мл воды

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 7 г полученного сбора насыпать в термос, залить кипятком и

настаивать 3 часа, после чего процедить.

2. Принимать в теплом виде по 80 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца в качестве поддерживающего средства при заболеваниях сердца.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с филе индейки, черносливом и орехами

150 г. тушеной мякоти тыквы
150 г. отварного филе индейки
80 г. чернослива без косточек
60 г. ядер грецких орехов
60 г. несладкого йогурта
5 г. листьев базилика
Соль по вкусу

1. Филе индейки и чернослив нарезать небольшими кусочками, тыкву — кубиками. Орехи истолочь, листья базилика измельчить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с морепродуктами и тыквенным маслом

180 г. мякоти тыквы
300 г. замороженного морского коктейля
50 г. пекинской капусты
10 г. кинзы
30 мл тыквенного масла
15 мл сока лайма
Соль по вкусу

1. Морепродукты выложить в кипящую воду и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и сбрызнуть соком лайма.

2. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, капусту нашинковать, кинзу нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы с чесноком

200 г. мякоти тыквы
2 зубчика чеснока

20 мл растительного масла
Рубленая зелень петрушки и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зелень петрушки и соль.
2. Салат заправить маслом и перемешать.

Закуска из тыквы с мясом кролика и манго

250 г. мякоти тыквы
20 мл сока лайма
150 г. отварного мяса кролика
1 манго
20 г. сыра твердых сортов
40 г. обезжиренного несладкого йогурта
5 г. рукколы
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и сбрызнуть соком лайма. Мясо измельчить, рукколу нарубить. Манго освободить от косточки и нарезать тонкими ломтиками.
2. На плоскую тарелку выложить подсоленные тыкву и мясо. По бокам поместить ломтики манго. Посыпать все рукколой и тертым сыром. Закуску украсить сеточкой из йогурта.

Тыква в клюквенном соусе

500 г. мякоти тыквы
120 г. клюквы
70 г. меда
500 мл воды
200 г. ряженки

1. Клюкву залить водой, довести до кипения и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить мед и тщательно перемешать.
2. Тыкву натереть на крупной терке, полить ягодным соусом и оставить на 30–40 минут.
3. Закуску подать с ряженкой.

• Регулярное употребление клюквы способствует выработке антиоксидантов в организме, а также снижает давление при гипертонической болезни.

Песто из тыквы

400 г. мякоти тыквы
30 мл оливкового масла
2 зубчика чеснока
60 г. фундука
30 г. семян тыквы
20 мл лимонного сока
Специи и соль по вкусу

1. Тыкву нарезать кусочками, залить водой и варить до мягкости, затем откинуть на дуршлаг и размять в пюре вместе с оливковым маслом.
2. В полученную массу добавить молотые орехи, толченые семена тыквы, пропущенный через чеснокодавилку чеснок и лимонный сок.
3. Песто посолить, посыпать специями и тщательно перемешать.

• Песто из тыквы можно использовать в качестве соуса к кашам и макаронным изделиям из муки грубого помола, а также намазывать на цельнозерновой или ржаной хлеб.

Суп из тыквы с сухофруктами

350 г. мякоти тыквы
70 г. фиников без косточек
60 г. чернослива без косточек
50 г. изюма без косточек
50 г. сушеного инжира
1 л воды
Корица и жидкий мед по вкусу

1. Промытые финики, чернослив, изюм и инжир залить водой и оставить на 3 часа, затем поставить на огонь, довести до кипения и варить 15–20 минут.
2. Готовые сухофрукты извлечь из бульона и мелко нарубить.
3. Нарезанную небольшими кубиками тыкву выложить в отвар и держать на слабом огне до мягкости. Затем добавить сухофрукты и томить под крышкой еще 3–5 минут.
4. В готовый суп добавить мед и корицу.

Суп из тыквы с луком

800 г. мякоти тыквы
100 г. репчатого лука
50 мл оливкового масла
1 л овощного бульона
100 г. семян тыквы
Сушеная зелень и соль по вкусу

1. Лук нарезать полукольцами, спассеровать в масле, добавить мелко нарубленную тыкву и жарить 1–2 минуты.
2. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю с теплым бульоном, довести до кипения, посолить, добавить зелень и варить до мягкости.
3. Ингредиенты супа взбить с помощью блендера вместе с бульоном. Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать подсушенными семенами тыквы.

Котлеты из тыквы с зеленью укропа

400 г. мякоти тыквы
20 г. зелени укропа
30–40 г. манной крупы
40–50 г. овсяных хлопьев
1 яйцо
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, зелень мелко нарубить. Ингредиенты соединить, добавить манную крупу, яйцо, немного соли и тщательно перемешать.
2. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в овсяных хлопьях и готовить на пару 20–25 минут.

Котлеты из тыквы и кабачка

350 г. мякоти тыквы
300 г. кабачка
10 г. зелени петрушки
40 г. манной крупы
30–40 мл овощного бульона
1 яйцо
Соль по вкусу

1. Кабачок очистить от кожуры и семян и пропустить через мясорубку вместе с мякотью тыквы. Зелень петрушки измельчить.

2. Ингредиенты соединить, добавить яйцо, соль, бульон, манную крупу и тщательно перемешать.

3. Из полученной массы сформовать котлеты и приготовить их на пару.

Шарики из тыквы и куриного филе с орехами

300 г. мякоти тыквы
250 г. куриного филе
40 г. манной крупы
1 яйцо
50 г. овсяных хлопьев
50 г. ядер грецких орехов
Сушеная зелень и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, куриное филе измельчить, орехи истолочь.

2. Ингредиенты соединить, добавить яйцо, манную крупу, сушеную зелень, соль и тщательно перемешать.

3. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, затем обвалять их в овсяных хлопьях и готовить в пароварке 25–30 минут.

Тефтели из тыквы и морепродуктов

200 г. мякоти тыквы
80 г. очищенного мяса кальмаров
80 г. мяса крабов
50 г. филе морской рыбы
15 г. черствого хлеба
30 мл овощного бульона
50 г. риса
200 г. очищенных помидоров
15 мл оливкового масла
15 г. зелени укропа
1 яйцо
Соль по вкусу

1. Мясо кальмаров и крабов выложить в горячую воду, довести до кипения и варить 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку вместе с мякотью тыквы и филе рыбы.

2. В полученную массу добавить вымоченный в бульоне хлеб,

отваренный до полуготовности рис, яйцо и соль.

3. Из фарша сформовать тефтели, выложить их в кастрюлю и обжарить в масле. Затем добавить измельченную зелень, кусочки помидоров и тушить до готовности.

Тыква с мясом кролика и бататом

250 г. мякоти тыквы
200 г. батата
60 г. репчатого лука
300 г. мяса кролика
500 мл овощного бульона
30 мл растительного масла
50 г. семян тыквы
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Лук измельчить и спассеровать в масле, добавить нарезанное небольшими кусочками мясо кролика и жарить 2–3 минуты.

2. К мясу добавить рубленые батат и мякоть тыквы, влить бульон, посолить, посыпать травами, перемешать и тушить до мягкости овощей.

3. Готовое блюдо посыпать толчеными семенами тыквы.

Тыква с мясом цыпленка

300 г. мякоти тыквы
200 г. мяса цыпленка
100 г. моркови
100 г. сладкого перца
30 мл растительного масла
250 мл овощного бульона
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Мясо цыпленка измельчить, морковь нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить на сковороду и жарить в масле 1 минуту.

2. Сладкий перец очистить от семян и нарубить. Тыкву нарезать соломкой. Овощи и мясо выложить в горшочек, посолить, посыпать травами, залить бульоном и держать в духовке при 200 °С 45–50 минут.

Тыква с форелью и цветной капустой

300 г. мякоти тыквы
200 г. цветной капусты
2 стейка форели
30 мл растительного масла
30 мл лимонного сока
5 г. кинзы
Соль по вкусу

1. Цветную капусту разобрать на соцветия, выложить в кипящую воду и варить 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты жарить в масле 30 секунд, посолить, добавить немного воды и тушить до мягкости.
3. Стейки посыпать рубленой кинзой, сбрызнуть лимонным соком и оставить в холодильнике на 10 минут. Рыбу посолить и запекать в духовке при температуре 190–200 °С 25 минут.
4. Стейки разложить по тарелкам и подать с гарниром из тыквы и капусты.

Тыква с пикшей и розмарином

400 г. мякоти тыквы
300 г. филе пикши
30 мл оливкового масла
20 мл лимонного сока
20 мл свежеотжатого апельсинового сока
1 манго
Сушеный розмарин и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, филе пикши — порционными кусками.
2. Подготовленные ингредиенты посыпать солью и розмарином, выложить на фольгу, полить смесью соков и масла и запекать в духовке при температуре 180–190 °С до готовности.
3. Блюдо разложить по тарелкам и подать с ломтиками манго.

Тыква с камбалой

200 г. тыквы
200 г. филе камбалы
30 мл овощного бульона
5 г. базилика

20 мл лимонного сока
30 мл томатного сока
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Филе рыбы натереть солью и сушеными травами, полить смесью томатного и лимонного соков и оставить в холодильнике на 10–15 минут, после чего приготовить на пару.
2. Тыкву нарезать небольшими кубиками и потушить с небольшим количеством воды. В кастрюлю с тыквой добавить бульон, соль и взбить с помощью блендера.
3. Тыквенное пюре выложить на тарелку, посыпать измельченным базиликом и подать с рыбой.

Тыква с креветками и помидорами

400 г. мякоти тыквы
200 г. помидоров
200 г. очищенных креветок
10 г. зелени укропа
300 мл овощного бульона
30 мл растительного масла
30 мл лимонного сока
50 г. лука-порея
Кардамон и соль по вкусу

1. Измельченный лук спассеровать в масле. Креветки выложить в горячую воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и сбрызнуть лимонным соком.
2. Тыкву нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и измельчить.
3. Овощи выложить на сковороду, влить бульон, посолить, посыпать кардамоном и тушить до мягкости. Добавить креветки и томить еще 2–3 минуты. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

Тыква в помидорах

200 г. мякоти тыквы
200 г. отварного мяса кальмаров
10 крупных помидоров
5 г. зелени кудрявой петрушки
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и обдать кипятком, мясо кальмаров измельчить вместе с зеленью. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и тщательно перемешать.

2. У помидоров аккуратно срезать верхушку и удалить часть мякоти. Полученное отверстие наполнить фаршем. Помидоры накрыть верхушками, выложить в корзину пароварки и установить таймер на 30 минут.

Омлет из тыквы с креветками

200 г. мякоти тыквы
130 г. очищенных креветок
1 яйцо
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, соединить с креветками и взбитым яйцом, тщательно перемешать.

2. В полученную массу добавить соль и сушеные травы, вылить ее в чашу для риса и готовить в пароварке 10 минут.

- При атеросклерозе яйца рекомендуется употреблять не чаще 2 раз в неделю.

Тыква для мужского здоровья

От воспалительных заболеваний мочеполовой сферы не застрахованы даже молодые мужчины. Факторами риска развития данной группы патологий являются переохлаждение, несоблюдение правил личной гигиены, травмы половых органов, венерические заболевания, неудобное нижнее белье и одежда и др. К признакам воспалительных заболеваний относятся жжение, зуд, боль, отек и покраснение пораженного отдела мочеполовой системы.

При появлении данных симптомов необходимо как можно скорее обратиться к врачу, поскольку отсутствие лечения приводит к таким серьезным осложнениям, как нарушение половой функции (импотенция), рак предстательной железы, аденома простаты и бесплодие.

В зависимости от пораженного отдела мочеполовой системы принято выделять следующие патологии:

— уретрит (воспалительный процесс в мочеиспускательном канале);

— цистит (воспалительный процесс в мочевом пузыре);

— баланопостит (воспалительный процесс в области головки полового члена и крайней плоти);

— орхит (воспаление яичка);

— эпидидимит (воспаление придатка яичка).

Чаще всего врачи сталкиваются с простатитом — воспалением предстательной железы.

Данное заболевание могут спровоцировать гиподинамия, нерегулярная половая жизнь, тесное нижнее белье, постоянные стрессы, частое употребление алкоголя и гормональные изменения.

Перечисленные факторы вызывают ухудшение кровоснабжения железы и застой секрета в ее протоках. Последнее создает благоприятную среду для развития микробов, попадающих в простату. В результате развивается длительное вялотекущее воспаление.

• Простатит опасен тем, что на начальной стадии практически никак не проявляется. На протяжении нескольких лет мужчина может иногда испытывать неприятные ощущения в области таза и промежности. Помимо этого, наблюдаются учащенное мочеиспускание и выделения из мочеиспускательного канала. Эти признаки нельзя оставлять без внимания.

Следует учитывать, что хронический простатит — это источник инфекции, который в случае снижения иммунитета может вызвать поражение других органов — почек, мочевого пузыря, яичек и придатков.

Распространенную группу патологий мужской половой сферы составляют нарушения сексуальной функции. Это преждевременное семяизвержение, проблемы с эрекцией и эякуляцией, боль во время полового акта, снижение полового влечения и др. Данные отклонения могут быть обусловлены различными причинами, среди которых психологические травмы, малоподвижный образ жизни, стрессовая работа, прием седативных препаратов, злоупотребление алкоголем, курение и органические поражения мочеполовой системы.

Все виды нарушений сексуальной функции приводят к неудовлетворенности, неуверенности в себе, депрессии и психологическим проблемам. Поэтому важно вовремя обратиться к врачу и начать лечение. Хорошим подспорьем к нему могут стать натуральные лекарства на основе тыквы, а также фитосборы.

При нарушениях сексуальной функции необходимо пересмотреть питание. В рационе должно быть достаточное количество белка (минимум 120 г. в сутки). Рекомендуется регулярное употребление нежирного мяса, отварной рыбы и творога. Показаны также морепродукты, так как они богаты цинком. Полезными при эректильной дисфункции являются грибы, овсяная и гречневая крупы, сельдерей, пастернак посевной, семена тыквы и подсолнечника, сельдь, макрель, креветки, говяжья печень.

Незаменимыми жирными кислотами богаты скумбрия, тунец, камбала и лосось. В рацион также должны входить овощи и фрукты. Так, регулярное употребление тыквы повышает эффективность лечения простатита и эректильной дисфункции, а также является профилактикой данных патологий.

• Часто проблемы с потенцией помогает устранить изменение образа жизни — регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и профилактика стресса.

Лекарства

Рецепт 1

100 г. сырых семян тыквы

Употреблять по 100 г. сырых семян тыквы 1 раз в день для профилактики простатита. Курс — 2–3 недели.

• Для мужского здоровья очень важен цинк, так как при его недостатке развиваются нарушения половой сферы. Богатым источником этого микроэлемента являются семена тыквы.

Рецепт 2

200–250 мл свежеотжатого сока тыквы

Принимать по 200–250 мл сока тыквы 1–2 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца для лечения и профилактики простатита.

Это важно: тыквенный сок можно разбавлять очищенной водой в соотношении 1:1.

Рецепт 3

20–30 г. семян тыквы

Принимать по 20–30 г. толченых семян тыквы с 50 мл воды 2 раза в день в течение 1 месяца при гипертрофии предстательной железы.

Рецепт 4

250 г. очищенных семян тыквы
500 мл воды

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, залить кипятком, укутать и настаивать 8–10 часов, после чего процедить.
2. Принимать в теплом виде по 120 мл 4 раза в день в течение 2–3 недель при простатите.

Это важно: настой молотых семян тыквы также рекомендуется использовать для лечебной клизмы, которая ставится после очистительной. Температура жидкости должна составлять 37–38 °С. Процедуру следует проводить на ночь в течение 5–7 дней.

Рецепт 5

10 мл тыквенного масла

Принимать тыквенное масло по 10 мл 3–4 раза в день в течение 1 недели при простатите.

Это важно: такое лечение рекомендуется совмещать с микроклизмами. Для этого 50 мл теплой воды (38–40 °С) соединить с 10 мл тыквенного масла. Данную процедуру можно заменить введением в прямую кишку ватных тампонов, смоченных в масле.

• Тыквенное масло может быть использовано при массаже простаты. Перед проведением процедуры нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

Рецепт 6

15 мл тыквенного масла

Принимать по 15 мл тыквенного масла 3–4 раза в день до еды в течение 1 месяца для улучшения состояния при аденоме простаты, простатите и снижении потенции.

Рецепт 7

500 г. сырых очищенных семян тыквы
500 г. меда

1. Семена тыквы пропустить через мясорубку, соединить с медом и тщательно перемешать.
2. Из полученной массы сформовать маленькие шарики, 10 штук оставить при комнатной температуре, остальные хранить в холодильнике.
3. Принимать по 1 шарику в день за 30 минут до еды до тех пор, пока не закончится все лекарство.

Это важно: лечение по данному народному рецепту считается эффективным, но проводить такие курсы можно не чаще 1 раза в год.

Рецепт 8

20–30 г. очищенных семян тыквы

Употреблять по 20–30 г. семян тыквы 1 раз в день в течение

2–3 недель при нарушениях функции мочевого пузыря.

Рецепт 9

20 г. семян тыквы
20 г. льняного семени
20 г. листьев ежевики
20 г. цветков бузины
20 г. травы зверобоя
10 г. цветков ромашки
500 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 1 часа.
2. Лекарство процедить и принять в 4 приема в течение суток.

Это важно: данное лечение следует проводить курсами по 2 недели при нарушении потенции и воспалительных заболеваниях мочеполовой системы. При необходимости лечение можно повторить после 14-дневного перерыва.

Рецепт 10

20 г. измельченных черешков тыквы
500 мл воды

1. Черешки тыквы выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут.
2. Полученный отвар процедить и принимать по 250 мл 2 раза в день в течение 2 недель при задержке мочи.

Это важно: при необходимости курс можно повторить после 7-дневного перерыва.

Рецепт 11

10 мл тыквенного масла
10 мл свежеотжатого сока чеснока
250 мл воды

1. Масло и сок соединить и тщательно перемешать, после чего выпить вместе с теплой водой.
2. Принимать средство до улучшения состояния при воспалении мочевого пузыря.

Это важно: для более быстрого выздоровления воду следует заменить клюквенным морсом.

Рецепт 12

100 г. сырых семян тыквы
100 г. риса
50 г. семян вики посевной
150 г. сливочного масла
150 г. меда

1. Рис обжарить на сухой сковороде, семена вики измельчить с помощью кофемолки. Подготовленные ингредиенты соединить с медом, семенами тыквы, сливочным маслом и тщательно перемешать.
2. Принимать по 15–20 г. каждые 3–4 часа при импотенции.

• Проблемы с потенцией являются сильным стрессом для мужчины. Поэтому, помимо лечения основной патологии, необходимо укреплять нервную систему. Лучше делать это с помощью фитопрепаратов, так как химические средства могут усугублять проблему. Укреплению нервной системы также способствуют контрастный душ, обтирания и утренняя зарядка.

Рецепт 13

150 г. мякоти тыквы
150 г. репчатого лука
500 мл воды

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, лук измельчить. Подготовленное сырье выложить в стеклянную емкость, залить водой и настаивать 2 часа, затем процедить.
2. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 1,5–3 недель как общеукрепляющее средство при импотенции.

Это важно: противопоказаниями к данному лечению являются заболевания желудочно-кишечного тракта, а также нежелательно его применение при патологиях сердца.

Рецепт 14

50 г. семян тыквы

10 г. зелени петрушки
10 г. кинзы

1. Зелень измельчить, семена тыквы истолочь. Подготовленное сырье перемешать.
2. Принимать по 10–15 г. 1 раз в день в качестве общеукрепляющего средства при импотенции.

Это важно: лечение этим средством можно проводить по 1,5–3 месяца.

Рецепт 15

5 г. цветков тыквы
2 г. порошка корней любки двулистной
200 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 15 минут, взболтав несколько раз.
2. Принимать по 5–7 мл 2–3 раза в день в течение 1–2 недель при импотенции и воспалительных заболеваниях мочеполовой системы.
3. Лекарство хранить в холодильнике.

Рецепт 16

60 г. семян тыквы
60 г. ядер грецкого ореха
120 г. меда

1. Орехи и семена тыквы тщательно истолочь и смешать с медом.
2. Принимать по 15–20 г. 2–3 раза в день через 30 минут после еды, запивая 100 мл молока, в течение 2–3 недель при импотенции.

Рецепт 17

8 г. черешков тыквы
10 г. корней подмаренника
250 мл воды

1. Растительное сырье измельчить, залить кипятком и держать на слабом огне 15 минут, затем охладить и процедить.

2. Принимать по 20–30 мл 2 раза в день при снижении половой активности.

Это важно: не рекомендуются длительные курсы применения лекарства.

Рецепт 18

10 г. черешков тыквы
10 г. корневищ аира
10 г. измельченных клубней любки двулистной
150 мл воды

1. Черешки тыквы и корневища аира измельчить, залить водой и оставить на 30 минут, затем процедить. Полученным настоем залить клубни любки двулистной и настаивать 20 минут.

2. Лекарство процедить и принимать по 15 мл 3 раза в день в течение 2 недель при снижении половой функции.

Рецепт 19

15 г. семян тыквы
8 г. плодов лимонника китайского
250 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 30 минут, затем процедить.

2. Принимать по 10 мл 2 раза в день в течение 1 месяца как общеукрепляющее средство при импотенции.

Рецепт 20

15 г. цветков тыквы
10 г. семян тыквы
25 г. корневищ аира
500 мл водки

1. Толченое растительное сырье залить водкой и настаивать в темном месте 7 дней, после чего процедить.

2. Принимать по 2 мл с 30 мл воды 3 раза в день до еды в течение 2 недель для усиления полового влечения.

Рецепт 21

20 г. цветков тыквы
10 г. травы пустырника
500 мл воды

1. Толченое растительное сырье залить холодной кипяченой водой и настаивать 8 часов.
2. Лекарство процедить и принимать по 100–120 мл на ночь в течение 2–3 недель в качестве успокаивающего средства, если нарушения потенции обусловлены нервным перенапряжением.

Рецепт 22

30 мл сока тыквы
10 мл сока пустырника

1. Соки тыквы и пустырника смешать.
2. Принимать по 40 мл 2–3 раза в день в течение 2 недель для усиления потенции и нормализации эмоционального состояния.

Рецепт 23

20 г. семян тыквы
30 г. корней аралии маньчжурской
500 мл водки

1. Растительное сырье тщательно истолочь, залить водкой и настаивать 7 дней в темном месте.
2. Принимать по 10–15 капель с 50 мл воды в течение 3–4 недель в качестве тонизирующего средства при нарушениях потенции.

Рецепт 24

20 г. черешков тыквы
20 г. травы заманихи высокой
400 мл водки

1. Толченое растительное сырье залить водкой и настаивать в темном месте 1 неделю.
2. Принимать по 20 капель 2–3 раза в день до еды в течение 2 недель при снижении полового влечения.

Рецепт 25

20 г. семян тыквы
2 г. пыльцы цветущих растений

1. Семена измельчить с помощью кофемолки и соединить с пыльцой.
2. Полученное лекарство принимать по 22 г. 1 раз в день в течение 2 недель при нарушениях эрекции.

Это важно: пыльцу цветущих растений рекомендуется собирать весной.

Рецепт 26

10 г. семян тыквы
5 г. молотых черешков тыквы
10 г. шишек хмеля
300 мл воды

1. Растительное сырье перемешать, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 5 минут.
2. Полученное лекарство процедить, затем охладить и принимать по 120 мл 2 раза в день до еды в течение 2 недель при импотенции.

Рецепт 27

30 г. семян тыквы
30 г. измельченных корневищ кубышки желтой
1 л воды

1. Растительное сырье смешать, залить кипятком и держать на слабом огне 4–5 минут, затем процедить и охладить.
2. Принимать по 10–15 мл 2 раза в день в течение 1 недели.

Это важно: при необходимости можно повторить курс лечения после 3-недельного перерыва. Не рекомендуется превышать указанную дозировку, так как в этом случае возможно появление побочных эффектов.

Рецепт 28

10 г. цветков тыквы
10 г. измельченных сухих листьев клена
200 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 40 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 2 недель при импотенции.

Рецепт 29

10 г. волокон тыквенных семян

Принимать по 10 г. волокон тыквенных семян 2 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 1 месяца при импотенции.

Рецепт 30

20 г. семян тыквы
20 г. ядер грецких орехов
200 г. кураги
200 г. сушеного инжира
200 г. чернослива без косточек
200 г. изюма без косточек

1. Сухофрукты измельчить с помощью ножа, орехи и семена тыквы истолочь. Сырье тщательно перемешать.

2. Принимать по 30–40 г. 2–3 раза в день с кефиром или простоквашей в течение 2–3 недель при импотенции.

Рецепт 31

100 г. колец кальмара
100 г. свинины
1 головка чеснока
100 г. помидоров
500 мл воды

1. Чеснок и помидоры очистить и выложить в кастрюлю вместе с кольцами кальмара и мясом. Добавить воду, довести до кипения и держать на слабом огне 1 час.

2. Лекарство процедить, охладить и принимать по 10 мл в течение 13 дней при эректильной дисфункции.

Это важно: при необходимости курс лечения может быть повторен.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с сельдереем и яйцами

150 г. мякоти тыквы
120 г. корня сельдерея
2 яйца
10 г. зеленого лука
30 мл тыквенного масла
20 г. семян тыквы
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой, очищенный корень сельдерея натереть на крупной терке, лук измельчить. Яйца сварить вкрутую и нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать толчеными семенами тыквы, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы и слабосоленого тунца

200 г. мякоти тыквы
200 г. филе слабосоленого тунца
150 г. грейпфрута
40 мл нежирного кефира
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на терке, филе рыбы нарезать кусочками, грейпфрут очистить от кожуры и цедры и нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить немного соли, заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы, моркови и устриц

180 г. тыквы
200 г. авокадо
150 г. моркови
50 г. устриц
100 г. сладкого перца
10 г. зелени укропа
30 мл лимонного сока
30 мл оливкового масла
2 зубчика чеснока
Соль по вкусу

1. Тыкву и морковь нарезать небольшими кубиками и приготовить на пару, затем охладить. Устрицы выложить в горячую воду, довести до кипения и варить 1 минуту, после чего сбрызнуть лимонным соком.

2. Сладкий перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами, авокадо освободить от косточки и нарубить вместе с зеленью укропа.

3. Чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с оливковым маслом. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить чесночным соусом.

Салат из тыквы и мяса цыпленка

150 г. мякоти тыквы
150 г. мяса цыпленка
80 г. чернослива без косточек
60 г. листьев салата-латука
30 мл оливкового масла
30 мл лимонного сока
5 г. семян укропа
Соль по вкусу

1. Мясо цыпленка отварить, охладить и измельчить вместе с черносливом. Тыкву нарезать небольшими кубиками и потушить, листья салата нарубить.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с семенами укропа, посолить, заправить смесью сока и масла и перемешать.

Салат из тыквы с зеленым горошком и сельдереем

150 г. мякоти тыквы
100 г. корня сельдерея
80 г. свежего зеленого горошка
100 г. зеленого яблока
40 г. арахиса
50 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и очищенный корень сельдерея мелко нарубить, яблоко нарезать соломкой, арахис истолочь.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить горошек и немного соли. Салат заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с малиной, виноградом и бананом

120 г. мякоти тыквы
80 г. малины
80 г. винограда без косточек
1 банан
40 г. несладкого йогурта
60 г. ядер грецких орехов
30 г. жидкого меда

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, полить медом, тщательно перемешать и оставить на 10 минут.
2. Банан нарезать полукружиями, ягоды винограда — половинками. Подготовленные ингредиенты добавить к тыкве вместе с малиной, заправить йогуртом и перемешать.
3. Салат посыпать толчеными орехами.

Салат из тыквы с хурмой и помидорами черри

150 г. мякоти тыквы
80 г. хурмы
100 г. помидоров черри
60 г. мангольда
50 г. пекинской капусты
20 г. листового салата
50 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой, салат, пекинскую капусту и мангольд нарубить. Помидоры черри разрезать на половинки.
2. Хурму очистить и взбить вместе с йогуртом с помощью блендера.
3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить в салат соль и перемешать.

Салат из тыквы и отварной макрели

200 г. тушеной мякоти тыквы
200 г. макрели
100 г. яблока
30 г. кресс-салата
30 г. семян тыквы

30 г. арахиса
50 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. У рыбы удалить голову и внутренности, тушку нарезать кусками и отварить, после чего очистить от костей и размять вилкой.
2. Семена тыквы истолочь, из арахиса сделать стружку.
3. Яблоко очистить от семян и нарезать ломтиками. Кресс-салат нарубить.
4. Подготовленные ингредиенты соединить с тушеной тыквой, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы, сельдерея, репчатого лука и яиц

130 г. мякоти тыквы
100 г. сельдерея
50 г. репчатого лука
3 перепелиных яйца
30 г. несладкого йогурта
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на терке, очищенный сельдерей измельчить, лук нарезать тонкими полукольцами.
2. Яйца отварить и очистить, каждое разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Это важно: для усиления потенции такой салат рекомендуется употреблять утром. Вместо йогурта можно использовать нежирную сметану или растительное масло.

Каша из тыквы и овсяных хлопьев с креветками

200 г. мякоти тыквы
200 г. очищенных креветок
150 г. овсяных хлопьев
20 мл масла из виноградных косточек
30 г. семян тыквы
30 г. ядер грецких орехов
100 г. помидоров
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, помидоры

очистить от кожицы и измельчить.

2. Подготовленные ингредиенты выложить в кашу для риса, добавить креветки, посолить, перемешать и установить таймер пароварки на 25 минут.

3. Овсяные хлопья всыпать в кипящую воду и варить до испарения жидкости.

4. Готовую кашу заправить маслом из виноградных косточек, посыпать толчеными орехами и семенами, сверху выложить тыкву с креветками.

Тыква с тунцом и брокколи

300 г. мякоти тыквы
250 г. филе тунца
200 г. брокколи
25 г. шпината
100 г. сладкого перца
100 мл овощного бульона
Соль по вкусу

1. Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить и выложить в пароварку в форму для риса.

2. Брокколи разобрать на соцветия и обдать кипятком. Мякоть тыквы натереть на крупной терке. Подготовленные овощи посолить, слоями выложить на рыбу, посыпать кольцами сладкого перца, листьями шпината, полить бульоном и установить таймер на 25–30 минут.

Тыква с телятиной и малиновым соусом

400 г. мякоти тыквы
250 г. телятины
30 мл соевого соуса
30 мл сока лайма
100 г. малины
100 г. несладкого йогурта
10 г. зелени укропа
50 г. толченых ядер бразильского ореха
Соль по вкусу

1. Телятину нарезать порционными кусками, полить смесью соевого соуса и сока лайма, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и оставить при комнатной температуре на 10 минут, затем

приготовить на пару.

2. Мякоть тыквы нарубить, посолить и потушить с небольшим количеством воды. Малину и йогурт взбить с помощью блендера.

3. По тарелкам разложить тыкву и мясо, все полить малиновым соусом и посыпать бразильским орехом.

Тыква с говяжьей печенью и гречневой кашей

200 г. мякоти тыквы
1 кг говяжьей печени
200 г. репчатого лука
200 л молока
250 г. гречневой крупы
500 мл воды
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Печень нарезать небольшими кубиками, залить молоком и оставить на 15–20 минут, затем выложить в пароварку в чашу для риса, посыпать сушеными травами и солью, накрыть кольцами лука, ровным слоем тертой тыквы и установить таймер на 35–40 минут.

2. Воду довести до кипения, посолить, всыпать в нее промытую гречневую крупу и варить до испарения жидкости.

3. Кашу разложить по порционным тарелкам вместе с печенью и тыквой.

Тыква с креветками и помидорами

450 г. мякоти тыквы
300 г. замороженных креветок
30 мл лимонного сока
40 г. лука-порея
200 г. помидоров
30 мл растительного масла
Сушеный базилик и соль по вкусу

1. Креветки выложить в горячую воду, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и сбрызнуть лимонным соком.

2. Лук-порей нарезать кольцами и спассеровать в масле. Добавить к нему нашинкованную тыкву, очищенные и измельченные помидоры, посолить, посыпать базиликом и томить до мягкости.

3. В готовое блюдо добавить креветки, тщательно перемешать

и оставить на плите на 1–2 минуты.

Тыква с зернами граната

550 г. мякоти тыквы
80 г. зерен граната
50 г. жидкого меда
30 мл масла из виноградных косточек
40 г. семян тыквы
Имбирь по вкусу

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в форму, посыпать имбирем и запечь в духовке до мягкости.
2. Готовое блюдо разложить по тарелкам, полить маслом, смазать смесью меда и зерен граната и посыпать подсушенными семенами тыквы.

Это важно: гранат является натуральным стимулятором потенции, поэтому его регулярное употребление рекомендовано при нарушениях сексуальной функции.

Тыква с мидиями и устрицами

500 г. мякоти тыквы
200 г. мяса устриц
150 г. мяса мидий
10 г. зелени эстрагона
30 мл оливкового масла
20 г. подсушенных семян тыквы
40 мл лимонного сока
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и припустить на слабом огне.
2. Морепродукты промыть под проточной водой, полить лимонным соком и оставить на 10 минут.
3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить соль и мелко нарубленную зелень эстрагона, все выложить в горшочек и запекать при температуре 200 °С 15–20 минут.
4. Готовое блюдо заправить оливковым маслом и посыпать семенами тыквы.

• Для сохранения мужского здоровья рекомендуется отказаться от полуфабрикатов, сосисок, сарделек, колбас, чипсов и другой пищи, содержащей красители,

ароматизаторы и усилители вкуса. Причиной проблем с потенцией также может стать присутствие в рационе макаронных изделий из муки высшего сорта, сладкой газированной воды и энергетических напитков.

Запеканка из тыквы и скумбрии

500 г. мякоти тыквы
50 г. репчатого лука
400 г. филе скумбрии
1 яйцо
20 г. сыра твердых сортов
Кинза и соль по вкусу

1. Тыкву нарезать кубиками, потушить с небольшим количеством воды и размять в пюре. Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луком.
2. Подготовленные ингредиенты посолить и выложить слоями на дно застеленной бумагой формы, посыпая каждый измельченной кинзой.
3. Смазать все смесью тертого сыра и взбитого яйца и запекать при температуре 190 °С 25–30 минут.

Коктейль из тыквы и банана

300 г. мякоти тыквы
100 мл молока
1 банан

1. С помощью соковыжималки отжать из тыквы сок.
2. Налить его в чашу блендера вместе с молоком и нарезанным кусочками бананом и взбить.

Коктейль из тыквы и груши

300 г. мякоти тыквы
1 груша
Имбирь по вкусу

1. Грушу очистить от семян и пропустить через соковыжималку вместе с мякотью тыквы.
2. В коктейль добавить немного имбиря.

Коктейль из соков тыквы, сельдерея, груши и яблока

30 мл сока тыквы
50 мл сока груши
20 мл сока яблока
100 мл сока сельдерея

Ингредиенты соединить и тщательно взболтать.
Это важно: такой коктейль рекомендуется пить перед сном.

Тыква для женского здоровья

Заболевания женской половой сферы часто протекают бессимптомно, что существенно снижает возможность их ранней диагностики. В то же время не вылеченные патологии, имеющие инфекционную и воспалительную природу, могут приводить к серьезным осложнениям (внематочная беременность, бесплодие и др.). Все заболевания женской половой сферы принято делить на 3 группы:

— воспалительные заболевания, вызываемые патогенными микроорганизмами (специфическими или неспецифическими). В данную группу входят патологии, передающиеся половым путем;

— гормонозависимые заболевания, развивающиеся на фоне нарушений функций желез внутренней секреции;

— заболевания гиперпластического или дистрофического характера (новообразования, кисты, опухоли).

Наиболее распространенными считаются воспалительные заболевания матки и ее придатков (яичников и фаллопиевых труб). В некоторых случаях патологический процесс охватывает всю тазовую область.

Одной из частых причин воспалительных заболеваний является длительный прием антибиотиков, сопровождающийся подавлением здоровой микрофлоры влагалища. Под влиянием ряда факторов ее место занимают патогенные микроорганизмы. Они вызывают заболевания, с которыми не справляется ослабленная иммунная система.

К факторам развития воспалительных процессов женской половой сферы также относятся:

— хронические заболевания;

— инфекционные заболевания;

— аборты;

— переохлаждение;

— медицинские манипуляции, проводимые с диагностической или лечебной целью (гистероскопия, выскабливание, роды и др.);

— самостоятельное лечение антибиотиками (без назначения врача);

— несоблюдение гигиены половой жизни;

— внутриматочная спираль;

— использование тампонов.

Для успешного лечения воспалительного заболевания необходима его диагностика (и чем раньше она будет осуществлена, тем лучше). Организм каждой женщины имеет

индивидуальные особенности и при назначении терапии это должно учитываться. Поводом для беспокойства и визита к гинекологу должны стать следующие симптомы:

— выделения из влагалища;
— зуд половых органов и влагалища;
— учащенное мочеиспускание;
— жжение и боль при мочеиспускании;
— боль во время полового акта.

Воспалительные заболевания органов малого таза проявляются во время менструации и еще несколько дней после нее. В большинстве случаев это тянущая боль внизу живота, тошнота, выделения из влагалища и повышение температуры тела.

Чтобы свести к минимуму вероятность развития воспалительных заболеваний, необходимо вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Рацион должен содержать достаточно сырых овощей и клетчатки (см. в разделе «Диетические рецепты»). Своевременно очищая кишечник, они предупреждают процессы гниения и снижение иммунитета, которые, в свою очередь, являются частой причиной воспаления органов малого таза.

Для женщины также очень важно регулярно заниматься спортом (аэробика, гимнастика, плавание, ходьба, тренажерный зал) и проводить достаточно времени на свежем воздухе. Нельзя забывать и о здоровом сне, который необходим организму для восстановления сил и борьбы с инфекциями.

Ниже представлены натуральные лекарства и фитосборы с тыквой, которые можно сочетать с основным лечением воспалительных заболеваний. Однако перед их приемом нужно проконсультироваться с врачом.

Лекарства

• Регулярное употребление тыквы в период беременности уменьшает неприятные проявления токсикоза, а также восполняет дефицит кальция в организме будущей матери. В период лактации этот овощ способствует повышению жирности молока.

Рецепт 1

30 мл тыквенного масла
30 г. жидкого меда

1. Мед и масло тщательно перемешать, держать на водяной бане в течение 5 минут, затем охладить и использовать для тампонов при эрозии шейки матки и воспалительных процессах.

2. Использовать ежедневно в течение 1 недели.

Это важно: перед проведением процедуры обязательна консультация врача-гинеколога.

Рецепт 2

100 г. мякоти тыквы
20 мл тыквенного масла

1. Тыкву натереть на крупной терке и соединить с маслом.

2. Принимать утром ежедневно для снятия предменструального синдрома.

Рецепт 3

50 мл тыквенного масла

1. Хорошо пропитать маслом стерильный тампон, ввести его во влагалище и оставить на ночь.

2. Процедуру проводить ежедневно после спринцеваний фитопрепаратами, назначенными гинекологом.

Это важно: тампон следует вводить во влагалище неглубоко.

Рецепт 4

150 г. мякоти тыквы

1. Мякоть тыквы натереть на мелкой терке, ровным слоем выложить на мягкую ткань, приложить к больной груди и оставить на 1,5–2 часа.

2. Компресс использовать ежедневно в течение 1–2 недель при мастопатии.

Рецепт 5

250 г. мякоти тыквы
120 мл молока

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками и варить в молоке

до загустения.

2. Полученную массу хорошо размять, выложить на 2 слоя марли и прикладывать к груди при мастите.

3. Продолжительность процедуры — 1–1,5 часа.

Это важно: тыквенная масса должна быть теплой, но не горячей.

Рецепт 6

5 г. цветков тыквы
10 г. листьев грецкого ореха
250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и перемешать.

2. Полученный сбор залить кипятком и настаивать 4 часа, затем процедить.

3. Лекарство принять в течение дня.

4. Курс лечения — 1–1,5 недели при воспалительных заболеваниях женской половой сферы.

Рецепт 7

5 мл сока тыквы
2 мл сока алоэ

Соки соединить и принимать 2 раза в день до еды в течение 1 недели при воспалительных заболеваниях женской половой сферы.

Рецепт 8

5 г. молотых черешков тыквы
5 г. измельченных цветков тыквы
5 г. корней терна
250 мл воды

1. Растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 15 минут, затем процедить и выпить в течение 20 минут.

2. Принимать настой ежедневно при кандидозе до улучшения состояния.

Это важно: можно применять настой для спринцевания. В этом случае его необходимо разбавить кипяченой водой в

соотношении 1:1.

Рецепт 9

10 г. цветков тыквы
10 г. травы донника
10 г. травы мать-и-мачехи
250 мл воды

1. Толченое растительное сырье тщательно перемешать. 8 г полученного сбора залить кипятком и держать на пару в течение 25 минут, затем процедить и охладить.
2. Принимать по 120 мл 3 раза в день при воспалении придатков до улучшения состояния.

Рецепт 10

10 г. цветков тыквы
10 г. измельченного корня бадана
300 мл воды

1. Растительное сырье выложить в чистую емкость, залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.
2. Использовать для примочек при вульвите 4–5 раз в день до улучшения состояния.

Рецепт 11

8 г. цветков тыквы
2 г. молотых черешков тыквы
8 г. травы зверобоя
250 мл воды

1. Толченое растительное сырье залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 25 минут, затем процедить.
2. Принимать по 60 мл 3 раза в день при воспалительных заболеваниях женской половой сферы до улучшения состояния.

Диетические рецепты

Салат с тыквой, овсяными хлопьями и лимонным соком

150 г. мякоти тыквы

40 г. овсяных хлопьев
150 г. яблока
60 мл кипяченой воды
30 мл молока
40 г. меда
50 мл лимонного сока
30 г. ядер грецких орехов

1. Овсяные хлопья залить водой и оставить на 1 час, затем добавить тертые яблоко и мякоть тыквы, лимонный сок, мед, молоко и тщательно перемешать.
2. Готовый салат посыпать толчеными орехами.

Салат с тыквой, манго и мюсли

200 г. мякоти тыквы
1 авокадо
100 г. манго
50 г. мюсли
70 мл горячей воды
Мед по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, заправить медом и оставить на 10–15 минут.
2. Манго и авокадо освободить от косточек и кожицы и нарезать тонкими ломтиками.
3. Мюсли залить горячей водой и оставить на 10 минут, затем слить жидкость, добавить к ним остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

Салат с тыквой, грушей и пшеничными отрубями

150 г. мякоти тыквы
1 груша
1 свити
20 г. пшеничных отрубей
50 г. несладкого йогурта

1. Свити очистить от кожуры и цедры, мякоть разделить на небольшие кусочки.
2. У груши удалить семена и нарезать ее тонкими ломтиками. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.
3. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать

отрубями, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Салат с тыквой и фейхоа

150 г. мякоти тыквы
2 фейхоа
50 мл нежирного кефира
50 г. фундука
Мед по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, заправить медом и перемешать. Фейхоа очистить от кожуры и пропустить через мясорубку.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с толченым фундуком, заправить кефиром и перемешать.

Салат с тыквой и мясом мидий

150 г. мякоти тыквы
120 г. мяса мидий
50 г. салата-латука
100 г. сладкого перца
20 мл масла из виноградных косточек
Соль по вкусу

1. Мясо мидий отварить и откинуть на дуршлаг. Тыкву нарезать небольшими кубиками и припустить на слабом огне.
2. Охлажденные ингредиенты соединить с рублеными листьями салата, посолить, полить маслом и перемешать.
3. Салат посыпать очищенным от семян и нарезанным тонкими полукольцами сладким перцем.

Салат с тыквой, креветками, апельсином и рукколой

200 г. мякоти тыквы
170 г. очищенных креветок
1 апельсин
25 г. рукколы
20 г. листьев салата-латука
30 мл масла из виноградных косточек
15 мл сока лайма
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и обдать кипятком. Креветки выложить в горячую воду, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Апельсин очистить от кожуры, цедры и семян, мякоть разделить на небольшие кусочки.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с рублеными рукколой и листьями салата-латука, посолить и перемешать.

3. Салат заправить смесью масла и сока лайма.

Салат с тыквой и капустой кале

150 г. мякоти тыквы
150 г. капусты кале
30 г. сушеной клюквы
20 г. лимонной цедры
30 мл лимонного сока
30 мл оливкового масла
1 зубчик чеснока
30 г. сыра твердых сортов
Соль по вкусу

1. Клюкву залить лимонным соком и оставить на 7–10 минут. Капусту нарубить. Тыкву натереть на крупной терке.

2. Извлечь клюкву из сока, добавить к нему натертый чеснок и оливковое масло.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и перемешать. Салат посыпать кубиками сыра и измельченной цедрой лимона.

Салат с тыквой, яблоком и кумкватом

150 г. мякоти тыквы
1 зеленое яблоко
1 кумкват
40 г. пророщенных зерен пшеницы
60 мл нежирного кефира
30 г. подсушенных семян тыквы

1. Зерна пшеницы пропустить через мясорубку, мякоть тыквы натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой. Кумкват очистить от кожуры и цедры.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить кефиром и посыпать семенами тыквы.

Салат с тыквой, ежевикой и малиной

70 г. мякоти тыквы
50 г. ежевики
50 г. малины
50 г. овсяных хлопьев
70 мл негазированной минеральной воды
20 г. меда
20 мл лимонного сока
30 г. ряженки 2,5 %-ной жирности
30 г. проростков сои

1. Овсяные хлопья залить минеральной водой и оставить на 10 минут. Тыкву натереть на крупной терке и соединить с медом.
2. Подготовленные ингредиенты выложить в одну емкость с ягодами, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.
3. Салат заправить ряженкой и посыпать проростками сои.

Закуска из тыквы, яиц, помидоров и рукколы

250 г. мякоти тыквы
2 отварных яйца
200 г. помидоров черри
20 г. рукколы
30 г. сыра твердых сортов
20–30 мл сока лайма
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками, яйца — кружочками. Помидоры разрезать пополам.
2. Подготовленные ингредиенты выложить на круглую тарелку, посолить и сбрызнуть соком лайма.
3. Закуску посыпать кубиками сыра и рубленой рукколой.

Тыква со скумбрией и зеленью укропа

350 г. мякоти тыквы
1 тушка скумбрии
20 мл лимонного сока
5 г. зиры
10 г. зелени укропа
30 мл масла из виноградных косточек
50 мл овощного бульона

50 г. ядер грецких орехов
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, посолить и припустить с овощным бульоном. Зелень укропа мелко нарубить, орехи истолочь.

2. Рыбу нарезать порционными кусками, натереть солью и зирой и приготовить на пару, после чего сбрызнуть лимонным соком. Тыкву и рыбу выложить на тарелку, посыпать зеленью, орехами и полить маслом.

Тыква с лососем и кедровыми орешками

400 г. мякоти тыквы
400 г. филе лосося
50 г. кедровых орешков
2 листика салата-латука
8 г. рукколы
20 мл оливкового масла
Сушеный базилик, лавровый лист и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать базиликом и запечь в духовке до мягкости.

2. Филе лосося разрезать на порционные куски и отварить в небольшом количестве подсоленной воды с добавлением лаврового листа.

3. На тарелки выложить по 1 листику салата-латука, сверху поместить тыкву и филе рыбы. Все сбрызнуть маслом и посыпать мелко нарубленной рукколой и кедровыми орешками.

Десерт из тыквы, клубники и орехов

100 г. мякоти тыквы
70 г. ягод клубники
200 г. несладкого йогурта
60 г. ядер бразильского ореха
20 г. гречишного меда

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, припустить с небольшим количеством воды, соединить с медом и йогуртом и взбить с помощью блендера.

2. Десерт выложить в стакан, посыпать стружкой бразильского ореха и украсить клубникой, нарезанной

ломтиками.

Десерт из тыквы, нектарина и горького шоколада

120 г. мякоти тыквы
80 г. нектарина
20 г. горького шоколада
250 г. несладкого йогурта
20 г. жидкого меда

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, соединить с медом и тщательно перемешать. Нектарин измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с йогуртом и взбить с помощью блендера. Готовый десерт выложить в стакан и посыпать крошкой горького шоколада.

> • Если женщине в молодом возрасте поставлен диагноз «бесплодие», рекомендуется 3–4 раза в неделю употреблять сырые очищенные семена тыквы (по 30–40 г). Так же следует поступать при нарушениях менструального цикла.

Десерт из тыквы и брусники

120 г. мякоти тыквы
80 г. брусники
30 г. меда
200 г. ряженки

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку. Бруснику растереть с медом. Подготовленные ингредиенты соединить с ряженкой.
2. Готовый десерт взбить с помощью блендера.

Десерт из тыквы, тутовника и овсяных хлопьев

100 г. мякоти тыквы
40 г. меда
80 г. тутовника
30 г. овсяных хлопьев
180 г. ряженки
30 г. стружки арахиса

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, соединить с медом, тщательно перемешать и оставить на 10–15 минут.

2. Полученную массу выложить в чашу блендера вместе с овсяными хлопьями, тутовником, ряженкой и взбить.

3. Готовый десерт выложить в стакан и посыпать стружкой арахиса.

Десерт из тыквы, рамбутана и киви

120 г. мякоти тыквы
150 г. рамбутана
80 г. киви
50 г. толченого фундука
40 г. меда
250 г. ряженки

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку вместе с киви. Полученную массу заправить медом и перемешать.

2. Рамбутан очистить от кожицы и косточки, мякоть нарезать небольшими кусочками.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить ряженку и взбить с помощью блендера.

4. Десерт выложить в стакан и посыпать орехами.

Коктейль витаминный из соков тыквы, апельсина и яблока

100 мл сока тыквы
50 мл сока апельсина
30 мл сока яблока
30 мл нежирных сливок

1. Соки соединить со сливками и перемешать.

2. Коктейль подать охлажденным.

Коктейль витаминный из сока тыквы, ананаса и авокадо

120 мл сока тыквы
80 г. мякоти ананаса
1 авокадо
30 г. толченых ядер грецких орехов

1. Авокадо очистить от косточки и кожицы, мякоть выложить в чашу блендера вместе с ананасом и измельчить.

2. Полученную массу выложить в стакан, добавить сок тыквы, орехи и перемешать.

Коктейль витаминный из сока тыквы, моркови и винограда

100 мл сока тыквы
200 г. моркови
150 г. винограда

1. Из моркови отжать сок с помощью соковыжималки. Виноград дважды протереть сквозь сито, удаляя кожицу и косточки.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с тыквенным соком, перемешать и налить в стакан для коктейля.

Коктейль витаминный из тыквы и карамболы

120 г. припущенной тыквы
200 г. простокваши
20 г. жидкого меда
150 г. карамболы
Цедра лайма для украшения

1. Карамболу очистить, мякоть выложить в чашу блендера вместе с тыквой и простоквашей, добавить мед и взбить.
2. Готовый коктейль налить в бокал и украсить цедрой лайма.

Коктейль витаминный из тыквы и питайи

150 г. мякоти тыквы
120 г. питайи
1 банан
200 г. простокваши
Корица по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, питайю и банан нарезать небольшими кусочками.
2. Подготовленные ингредиенты выложить в чашу блендера вместе с простоквашей, добавить корицу и взбить.

Тыква для суставов

Причиной болей в суставах могут быть различные патологии — ревматические, опухолевые, обменные, острые инфекционные, системные и эндокринные. Поэтому ошибочно полагать, что артралгия (суставная боль) обязательно обусловлена артритом. Неприятные ощущения появляются в результате раздражения нервных окончаний кристаллами солей (уратами калия и натрия), токсинами, аллергенами и другими факторами. В большинстве случаев артралгия указывает на какое-либо заболевание, поэтому суставная боль любой интенсивности и продолжительности — это повод для визита к врачу, который назначит необходимое обследование.

Наиболее распространенными причинами суставных болей являются:

— артриты (подагрический, ревматоидный, реактивный, псориатический, септический, остеоартрит);

— бурситы (туберкулезный, диатезный, травматический, гонорейный, сифилитический, бруцеллезный);

— системные патологии (грипп, системная склеродермия, системные васкулиты, саркоидоз, системная красная волчанка и др.);

— опухолевые патологии (остеомиелит, миеломная болезнь др.);

— детские заболевания (например, синдром Кавасаки, болезнь Стилла).

После установления причины болей в суставах и назначения лечения его можно дополнить методами народной медицины. Однако предварительно необходимо проконсультироваться с врачом.

• Тыквенное масло способствует уменьшению воспаления в капиллярах и улучшению проводимости мышечных тканей. В результате ускоряется процесс восстановления хрящевой ткани.

Лекарства

Рецепт 1

200 г. черешков тыквы
500 мл воды

1. Черешки натереть на крупной терке, залить кипятком и оставить на ночь, после чего процедить и принимать по 250 мл утром до еды и вечером перед сном при остеохондрозе.

2. Курс лечения составляет 5 дней.

Рецепт 2

30 мл тыквенного масла
1 г. порошка бодяги

1. Сырье перемешать и втереть полученную массу в больной сустав с наружной стороны, после чего укутать шерстяной тканью и оставить на несколько часов.

2. Использовать как обезболивающее средство при артралгиях.

Рецепт 3

100 мл тыквенного масла
40 мл кунжутного масла
5 г. измельченных листьев мяты

1. Листья мяты выложить в бутылку из темного стекла, залить смесью масел и настаивать в течение 1 недели, периодически взбалтывая.

2. Лекарство процедить и применять для растирания спины и суставов при радикулите и остеохондрозе.

Рецепт 4

40 мл тыквенного масла
20 г. порошка травы полыни

1. Сырье соединить и нагревать на пару в течение 1,5 часа, после чего настаивать двое суток. Лекарство процедить и втирать в суставы при артралгиях.

2. Хранить средство в холодильнике. Перед применением отмерять необходимое количество смеси и нагревать до температуры 36–37 °С.

Рецепт 5

120 мл тыквенного масла
40–50 г. медицинской глины

1. Сырье перемешать до получения кашицы.
2. Полученное лекарство круговыми движениями втереть в больной сустав, после чего укутать и оставить на 2 часа.
3. Смесь смыть теплой водой и снова укутать сустав.
4. Использовать средство при воспалении коленных, локтевых и кистевых суставов.

Рецепт 6

1 л тыквенного масла
15 г. свежей травы чистотела

1. Траву чистотела тщательно размять, выложить в бутылку из темного стекла, залить тыквенным маслом и настаивать в темном месте в течение 2 недель.
2. Лекарство процедить и использовать для массажа и натирания при воспалении суставов.

Рецепт 7

10 мл тыквенного масла
6–7 г. растертого чеснока

1. Сырье тщательно перемешать и втирать в пораженные суставы при болях.
2. Использовать 2 раза в день.

Это важно: данное лекарство способствует улучшению обменных процессов в мягких тканях суставов.

Рецепт 8

10 г. измельченных черешков тыквы
250 мл воды

1. Черешки тыквы залить кипятком и держать на слабом огне 10–15 минут, затем настаивать 30 минут и процедить.
2. Принимать по 20–30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды при подагре и остеохондрозе.
3. Курс лечения — 1–2 недели.

Это важно: каждый день рекомендуется делать свежий отвар.

Рецепт 9

200 мл тыквенного масла
6 г. травы чистотела
10 г. цветков календулы
10 г. травы полыни
10 г. сосновых почек
10 г. цветков ромашки
10 г. травы чабреца
10 г. травы тысячелистника
10 г. травы зверобоя
10 г. травы мяты

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 20 г. полученного сбора залить тыквенным маслом и держать на пару в течение 6 часов.
2. Полученный состав процедить, охладить и хранить в темном месте.
3. Использовать средство для натирания суставов и спины при артритах и остеохондрозе.

Рецепт 10

100 мл тыквенного масла

1. Масло налить в стеклянную емкость, поместить в кастрюлю с горячей водой и нагреть до температуры 38–39 °С.
2. Использовать для массажа пораженных суставов при подагре и артритах.

Это важно: если заболевание обусловлено отложением солей, данную процедуру рекомендуется совмещать с приемом небольшого количества тыквенного масла.

Рецепт 11

300 г. мякоти тыквы

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и запечь в духовке.
2. Употреблять по 30 г. 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца при подагре.

Рецепт 12

100 г. мякоти тыквы

1. Мякоть тыквы натереть на средней терке или пропустить через мясорубку.
2. Полученную кашицу выложить на 2 слоя марли, приложить к больному суставу, укутать и оставить на ночь.
3. Утром вымыть сустав теплой водой без мыла.
4. Использовать средство при подагре.

Это важно: кашица из сырой мякоти тыквы также может использоваться для снятия боли в ступнях.

• Для лечения и профилактики заболеваний суставов следует исключить из рациона сахар. Его можно заменить сухофруктами и медом. Рекомендуется регулярное употребление молочных продуктов — творога и ряженки. В блюда нужно добавлять небольшое количество куркумы и имбиря. Однако специи нельзя использовать при заболеваниях пищеварительного тракта.

Рецепт 13

10 г. черешков тыквы
40 г. травы багульника
20 г. корня девясила
30 г. травы донника
30 г. травы зверобоя
20 г. семян льна
20 г. плодов можжевельника
20 г. травы тысячелистника
10 г. травы хвоща
500 мл воды

1. Сушеное растительное сырье тщательно истолочь и перемешать. 20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе 40 минут, после чего процедить.
2. Принимать в теплом виде по 80 мл 3 раза в день до еды при ревматизме и ревматоидном артрите.

Рецепт 14

7 г. черешков тыквы
10 г. семян тыквы
7 г. травы крапивы

250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 7 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 20 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 15 мл 2–3 раза в день в период обострения артрита.

Рецепт 15

10 г. черешков тыквы
10 г. корня аира
10 г. плодов боярышника
5 г. травы душицы
3 г. травы зверобоя
5 г. травы мелиссы
2 г. плодов паслена черного
3 г. почек сосны
2 г. травы фиалки
4 г. травы чабреца
2 г. листьев эвкалипта
500 мл воды

1. Сушеное растительное сырье измельчить с помощью кофемолки. 20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе 30–40 минут, после чего процедить.

2. Принимать в теплом виде по 100 мл 3 раза в день до еды при ревматизме и ревматоидном артрите.

Это важно: данный сбор способствует снятию воспаления в период обострения указанных патологий.

Рецепт 16

10 г. черешков тыквы
10 г. измельченных семян тыквы
30 г. корневищ и корней девясила
30 г. листьев березы
20 г. листьев земляники
40 г. корней лопуха
30 г. плодов паслена черного
20 г. семян укропа
40 г. корня цикория
10 г. венчиков яснотки белой

500 мл воды

1. Сушеное растительное сырье измельчить с помощью кофемолки. 15–20 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 100 мл 5 раз в день при обострении артрита.

Это важно: курс лечения составляет 1 месяц. При необходимости его можно повторить после месячного перерыва.

Рецепт 17

10 г. черешков тыквы
10 г. корней лопуха
250 мл воды

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и держать на пару 15–20 минут, затем процедить.

2. Принимать по 15 мл 3–4 раза в день при обострении артрита.

Рецепт 18

10 г. цветков тыквы
10 г. цветков ромашки
10 г. черешков тыквы
250 мл воды

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 15–20 мл 3 раза в день при обострении артрита.

Рецепт 19

150 г. цветков тыквы
150 г. цветков ромашки
5 л воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить и влить в теплую ванну.

2. Курс лечения составляет 10–15 процедур,

продолжительность одной ванны — 15 минут.

3. Проводить лечение в период обострения артрита.

Рецепт 20

5 г. молотых черешков тыквы
3–4 г. листьев черной смородины
300 мл воды

1. Растительное сырье соединить, залить кипятком и настаивать в течение 20 минут, затем процедить.

2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день при суставных болях.

Это важно: курс лечения составляет 2 недели.

Рецепт 21

20 г. черешков тыквы
10 г. цветков тыквы
30 г. листьев березы
30 г. корневищ и корней девясила
40 г. листьев лопуха
20 г. листьев смородины
20 г. плодов паслена черного
500 мл воды

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40 минут, затем процедить.

2. Принять в течение дня при подагрическом артрите. Курс лечения — от 1 месяца до 1 года.

Это важно: при длительном применении необходима консультация лечащего врача.

Рецепт 22

10 г. черешков тыквы
10 г. листьев березы
10 г. листьев крапивы
10 г. травы дрока
10 г. травы фиалки
1 л воды

1. Растительное сырье измельчить с помощью кофемолки.

10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 15 мл 3–4 раза в день при артралгиях.

Рецепт 23

10 г. молотых черешков тыквы
10 г. измельченной травы череды
250 мл воды

1. Растительное сырье тщательно перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 30–40 минут, затем процедить.

2. Принимать по 15 мл 4–5 раз в день при артралгиях.

Это важно: более концентрированный настой можно использовать для натирания больных суставов.

Рецепт 24

10 г. черешков тыквы
10 г. хвои сосны
120 мл воды

1. Растительное сырье измельчить с помощью кофемолки. 10 г. полученного сбора залить кипятком и держать на слабом огне 20–30 минут, затем процедить.

2. Принимать по 15 мл 3 раза в день при артралгиях.

Рецепт 25

30 г. черешков тыквы
30 г. корня барбариса
30 г. травы бузины черной
40 г. травы зверобоя
40 г. льняного семени
30 г. семян тыквы
30 г. травы одуванчика
20 г. травы пижмы
20 г. травы спорыша
30 г. листьев черники
300 мл воды

1. Сушеные растительные ингредиенты измельчить и

тщательно перемешать. 8 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе в течение 30 минут, после чего процедить.

2. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день при болях в суставах.

Это важно: данный настой также можно использовать для натирания больных суставов.

Диетические рецепты

При заболеваниях суставов необходимо ограничить количество поваренной соли в рационе.

Блюда, рекомендуемые при артрозе

Салат из тыквы, творога и сыра

80 г. мякоти тыквы
60 г. нежирного творога
20 г. нежирного сыра
60 г. нежирной ряженки

1. Мякоть тыквы натереть на терке, сыр нарезать небольшими кубиками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с творогом и заправить салат ряженкой.

> • При артрозе рекомендуется употреблять нерафинированные растительные масла (оливковое, кунжутное, льняное, кедровое, подсолнечное, тыквенное), добавляя их в готовые блюда.

Тыква с бурым рисом

100 г. мякоти тыквы
50 г. бурого риса
150 мл воды
20 г. изюма без косточек
30 мл оливкового масла
Соль по вкусу

1. Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут, затем откинуть на дуршлаг и измельчить. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в сотейник вместе с изюмом и запекать в духовке при температуре 190–200 °С до мягкости.

2. Рис тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Полить его оливковым маслом, сверху выложить тыкву с изюмом.

Тыква с овсяной кашей и сазаном

100 г. мякоти тыквы
100 г. овсяной крупы
200 мл воды
250 г. филе сазана
5 г. зелени петрушки
30 мл тыквенного масла
20 г. семян тыквы
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и филе рыбы нарезать небольшими кубиками, посыпать измельченной зеленью петрушки, посолить и готовить на пару 20–25 минут.
2. Овсяную крупу выложить в кипящую подсоленную воду и сварить. Семена тыквы истолочь.
3. Кашу разложить по тарелкам, сверху поместить рыбу и тыкву, полить маслом и посыпать семенами.

Тыква с макаронами

120 г. мякоти тыквы
60 г. макаронных изделий из муки грубого помола
80 г. огурца
20 мл оливкового масла
Зелень укропа и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы припустить с мелко нарубленной зеленью укропа.
2. Макароны сварить в подсоленной воде.
3. Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, сбрызнуть маслом и подать с разрезанным пополам огурцом.

Тыква, запеченная с картофелем

200 г. мякоти тыквы
100 г. картофеля
50 мл нежирной ряженки
Зелень укропа и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать ломтиками. Картофель очистить и разрезать каждый клубень на 4 части.

2. Подготовленные ингредиенты завернуть в фольгу и запекать в духовке при температуре 200 °С 30–35 минут.

3. В ряженку добавить мелко нарубленную зелень укропа, соль и подать этот соус к овощам.

Дорадо, фаршированная тыквой и авокадо

1 тушка дорадо
100 г. мякоти тыквы
1 авокадо
5 г. базилика
5 г. кинзы
30 г. семян тыквы
15 мл кедрового масла
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, авокадо освободить от косточки и кожицы, нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные ингредиенты соединить с измельченной зеленью. Полученной массой начинить тушку рыбы, посолить и запекать в духовке при температуре 190–200 °С в течение 30 минут. Готовое блюдо сбрызнуть маслом и посыпать толчеными семенами тыквы.

• Одним из факторов развития артроза является избыточный вес, поэтому питание должно быть дробным. Рекомендуется также выполнять специальные упражнения, подобранные врачом.

Омлет из перепелиных яиц с тыквой

100 г. тыквы
3 перепелиных яйца
6 г. зелени кудрявой петрушки
50 г. отварной моркови
6–7 г. отрубей
Соль по вкусу

1. Тыкву пропустить через мясорубку, выложить в чашу для риса, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, полить взбитыми яйцами, добавить немного соли, накрыть крышкой и

готовить в пароварке 15 минут.

2. Готовый омлет посыпать тертой морковью и отрубями.

Блюда, рекомендуемые при подагре

Суп с тыквой, капустой и брюквой

100 г. мякоти тыквы
30 г. брокколи
100 г. брюквы
40 г. картофеля
25 г. лука-порея
20 г. сливочного масла
500 мл овощного бульона
2 г. сушеной зелени
Соль по вкусу

1. Лук-порей нарезать тонкими кольцами, мякоть тыквы — кубиками.

2. Брюкву натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты спассеровать в сливочном масле, выложить в горячий подсоленный бульон и варить 5 минут.

3. В кастрюлю добавить нарезанный кубиками картофель, разобранную на соцветия капусту, сушеную зелень и держать на слабом огне 5–7 минут.

Котлеты из тыквы и картофеля

200 г. тыквы
200 г. картофеля
40 г. сливочного масла
35 г. пшеничной муки
2 яйца
Соль по вкусу

1. Картофель очистить, отварить и размять в пюре, тыкву пропустить через мясорубку. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить масло, немного соли, яйца, муку и тщательно перемешать.

2. Из полученной массы сформовать котлеты и готовить их в пароварке в течение 25 минут.

Котлеты из тыквы и моркови с рисом

300 г. мякоти тыквы
120 г. моркови
60 г. отварного риса
50 г. овсяных хлопьев
1 яйцо
30–50 мл воды
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и морковь дважды пропустить через мясорубку.
2. Полученную массу соединить с яйцом и рисом, добавить немного соли и тщательно перемешать.
3. Сформовать котлеты, обвалять их в овсяных хлопьях, выложить в сотейник и добавить теплую воду.
4. Блюдо запекать в духовке при температуре 190–200 °С в течение 30–35 минут.

Тыква с перловой кашей и черносливом

200 г. тыквы
100 г. перловой крупы
70 г. чернослива без косточек
500 мл воды
20 мл масла из виноградных косточек
Соль по вкусу

1. Перловую крупу замочить на ночь, после чего тщательно промыть, залить чистой водой, добавить немного соли, довести до кипения и сварить.
2. Чернослив запекать в духовке при температуре 180 °С 10 минут.
3. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в чашу для риса, затем добавить немного воды и готовить в пароварке 20–25 минут.
4. Перловую кашу заправить маслом, разложить по тарелкам, сверху поместить смесь тыквы и чернослива.

Тыква с кукурузной кашей

200 г. мякоти тыквы
180 г. кукурузной крупы
800 мл воды
30 г. меда

30 мл масла из виноградных косточек
Соль по вкусу

1. Крупу подсушить на сковороде, залить кипятком, добавить немного соли и варить в течение 30 минут, периодически помешивая. Тыкву нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве воды.
2. Подготовленные ингредиенты соединить и добавить мед.
3. Готовую кашу заправить маслом.

Винегрет с тыквой

120 г. отварной свеклы
100 г. отварной моркови
100 г. отварной мякоти тыквы
80 г. огурца
50 г. квашеной капусты
10 г. зеленого лука
30 г. консервированного зеленого горошка
30 г. нежирной сметаны

1. Свеклу, морковь и огурец нарезать небольшими кубиками. Мякоть тыквы натереть на терке, лук нарубить, из капусты и горошка слить жидкость.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

• При подагре в рационе должны присутствовать такие фрукты и ягоды, как яблоки, черная и красная смородина, вишня, земляника и брусника. Также необходимо употреблять не менее 3 л жидкости в период обострения заболевания и около 2 л в период ремиссии.

Блюда, рекомендуемые при ревматоидном артрите (в период ремиссии)

Бутерброды с тыквой

60 г. ржаного хлеба с отрубями
100 г. мякоти тыквы
5 г. зелени укропа
5 г. зелени базилика
1 авокадо

1. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить на сухой сковороде.

2. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, зелень мелко нарубить.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, тщательно перемешать и смазать полученной массой ломтики хлеба.

4. Бутерброды украсить кусочками очищенного авокадо.

Тыква с ряженкой и красной смородиной

150 г. мякоти тыквы
50 г. ягод красной смородины
150 мл нежирной ряженки

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками и приготовить на пару.

2. Выложить тыкву на тарелку, посыпать ягодами смородины и подать с ряженкой.

> • При ревматоидном артрите из рациона необходимо исключить поваренную соль, шпинат, ревень, щавель, зеленый лук, отвар цветной капусты, сгущенное молоко, какао, алкогольные напитки, пшеничный хлеб, печенье, шоколад, конфеты, вафли, торты, пирожные и т. п.

Борщ оранжевый с тыквой

300 г. мякоти тыквы
120 г. моркови
100 г. помидоров черри
100 г. кабачка
100 г. картофеля
10 г. мелко нарубленного сельдерея
5 г. мелко нарубленной зелени укропа
8 г. листьев свеклы
850 мл овощного бульона
1 лавровый лист
20 г. нежирной сметаны

1. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой, очищенные от кожицы помидоры — кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящий бульон и варить 10–12 минут.

2. Листья свеклы обдать кипятком и очистить, кабачок и картофель нарубить. Морковь натереть на крупной терке. Овощи

добавить в кастрюлю вместе с сельдереем, лавровым листом, укропом и варить до готовности.

3. Перед подачей на стол борщ заправить сметаной.

Рагу с тыквой и помидорами

200 г. мякоти тыквы
200 г. помидоров
150 г. кабачка
60 г. репчатого лука
30 мл растительного масла

1. Лук нарезать тонкими полукольцами и спассеровать в масле, добавить нарезанные кубиками кабачок и мякоть тыквы и томить 2–3 минуты.

2. Помидоры очистить от кожицы, размять в пюре, добавить к остальным ингредиентам, тщательно перемешать и тушить до готовности.

Тыква с окунем и лимонным соком

1 тушка окуня
200 г. тыквы
20 мл лимонного сока
20 мл масла из виноградных косточек

1. Рыбу нарезать порционными кусками и варить под крышкой в течение 15 минут, затем извлечь из бульона и готовить на пару 10–12 минут.

2. Тыкву потушить в небольшом количестве воды и заправить маслом.

3. Готовое блюдо разложить по тарелкам и сбрызнуть лимонным соком.

Тыква для поджелудочной железы

Поджелудочная железа вырабатывает необходимые для пищеварения ферменты, а также инсулин — гормон, регулирующий уровень глюкозы в крови. Ее клетки образуют панкреатический сок, который вместе с желчью поступает в двенадцатиперстную кишку. Там ферменты, которые до этого были неактивны, начинают работать, то есть участвуют в процессе пищеварения (расщепляют белки, жиры и углеводы). Если в организме происходят нарушения, ферменты активируются раньше. В результате они переваривают саму поджелудочную железу, и развивается острый панкреатит.

Наиболее распространенными причинами данной патологии являются закупорка желчных протоков и злоупотребление алкоголем. Как правило, острый панкреатит сопровождается сильной опоясывающей болью в верхней части живота. Такое состояние является опасным для жизни, поэтому при появлении описанных симптомов необходима госпитализация и консультация хирурга.

Панкреатит может развиваться постепенно. В этом случае говорят о хронической форме заболевания. Данный процесс протекает с замещением нормальной ткани поджелудочной железы рубцовой, что приводит к нарушению выработки инсулина. Обычно при заболевании возникают такие симптомы, как тошнота, метеоризм, диарея, боль в правом или левом подреберье, а также в подложечной области. При отсутствии лечения хронический панкреатит приводит к развитию диабета.

По мнению специалистов, регулярное употребление тыквы способствует усилению действия инсулина, поэтому данный овощ рекомендован при диабете I и II типов, а также при повышенном содержании глюкозы в крови.

Лекарства

Рецепт 1

120 мл тыквенного сока

Принимать по 120 мл тыквенного сока 1 раз в день за 30 минут до еды при панкреатите (в том числе и в период обострения заболевания).

Рецепт 2

20–30 г. семян тыквы
100 г. ряженки

Очищенные семена тыквы истолочь и добавить в ряженку. Принимать на ночь при панкреатите в течение 2 недель.

Рецепт 3

200 г. мякоти тыквы
1 л воды
300 г. пшенной крупы
20 мл масла из виноградных косточек
Соль по вкусу

1. Промытую крупу залить водой, посолить и варить до готовности, затем добавить нарезанную небольшими кусочками мякоть тыквы и томить 15 минут. Кашу употреблять 2 раза в день с перерывом в 4 часа, добавив в нее масло из виноградных косточек.
2. Курс лечения при панкреатите — 20 дней.

• Регулярное употребление тыквенного сока способствует нормализации функций поджелудочной железы.

Рецепт 4

5 г. семян тыквы
5 г. цветков тыквы
5 г. почек березы
5 г. корня барбариса
5 г. листьев крапивы
5 г. цветков бессмертника
5 г. корня девясила
5 г. травы спорыша
5 г. травы душицы
5 г. травы золототысячника
5 г. цветков календулы
250 мл воды

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать.

8–10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

2. Принимать по 120 мл 3 раза в день в течение 1 месяца при панкреатите.

Это важно: лечение данным фитосбором рекомендуется совмещать с регулярным употреблением тыквенного сока.

Рецепт 5

5 г. молотых черешков тыквы
5 г. цветков тыквы
5 г. травы зопника
5 г. травы репешка
5 г. листьев подорожника
5 г. цветков ромашки
5 г. травы сушеницы
250 мл воды

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 10 г. полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.

2. Процедить и принимать по 80 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Это важно: при необходимости курс лечения можно повторить после 2-недельного перерыва.

Диетические рецепты
Блюда, рекомендованные при панкреатите (в период ремиссии)

Суп тыквенный с молоком и рисом

150 г. мякоти тыквы
600 мл молока
180 мл воды
60 г. риса
20 г. сливочного масла
7 г. сахара
Соль по вкусу

1. Промытый рис сварить в подсоленной воде, после чего протереть сквозь сито, соединить с горячим молоком, приготовленной на пару тыквой и сахаром.

2. Суп довести до кипения, снять с огня и добавить сливочное

масло.

Суп тыквенный с молоком и гречневой крупой

200 г. мякоти тыквы
60 г. гречневой крупы
300 мл нежирного молока
130 мл воды
20 г. сливочного масла
Соль по вкусу

1. Гречневую крупу промыть и сварить в подсоленной воде, добавить к ней нарезанную кубиками мякоть тыквы, молоко и держать на слабом огне 15–20 минут.
2. В готовый суп положить масло и перемешать.

Суп тыквенный с морковью и манной крупой

100 г. мякоти тыквы
70 г. моркови
350 мл молока
40 г. манной крупы
20 г. сливочного масла
10 г. сахара
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы и морковь нарезать небольшими кусочками и потушить, после чего протереть сквозь сито.
2. В кипящее молоко всыпать манную крупу и варить, помешивая, в течение 5 минут. В кастрюлю добавить соль, сахар, протертую овощную массу и держать на слабом огне 5 минут. Готовый суп заправить маслом.

Суп тыквенный с молоком и овощами

100 г. тыквы
60 г. кабачка
60 г. моркови
400 мл молока
250 мл воды
100 г. цветной капусты
40 г. сливочного масла
5 г. сахара

Соль по вкусу

1. Морковь и мякоть тыквы натереть на терке и обжарить в половине масла. Подготовленные овощи выложить в кипящую подсоленную воду, добавить разобранную на соцветия капусту, нарезанный кубиками кабачок, сахар и варить в течение 5 минут.

2. В кастрюлю влить горячее молоко и держать на слабом огне 5–7 минут.

3. Готовый суп заправить оставшимся маслом.

Это важно: в период обострения панкреатита обжаривание в масле следует заменить припусканием.

Омлет с тыквой и кабачком

150 г. тыквы
100 г. кабачка
2 яйца
50–60 мл молока
Соль по вкусу

1. Тыкву и кабачок нарезать небольшими кусочками, затем выложить в чашу для риса и готовить в пароварке в течение 10 минут.

2. Яйца соединить с молоком, добавить немного соли и взбить с помощью венчика. Полученной смесью залить овощи и установить таймер пароварки на 15 минут.

Омлет с тыквой, свеклой и яблоком

120 г. тыквы
100 г. отварной свеклы
1 яблоко
2 яйца
50 мл молока
20 г. сливочного масла
Соль по вкусу

1. Тыкву дважды пропустить через мясорубку, свеклу натереть на мелкой терке. Подготовленные овощи выложить в смазанную маслом чашу для риса, залить подсоленной взбитой смесью яиц и молока и поместить в паровую корзину.

2. Рядом положить разрезанное пополам яблоко и установить таймер пароварки на 15 минут.

Блюда, рекомендованные при диабете

Салат из тыквы и зеленого яблока

120 г. мякоти тыквы
100 г. зеленого яблока
80 г. сельдерея
40 г. корня петрушки
25 г. листьев салата-латука
50 г. ядер грецких орехов
30 мл лимонного сока
80 г. простокваши
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой, корни сельдерея и петрушки измельчить, листья салата нарубить.
2. Все соединить, добавить немного соли, заправить смесью простокваши и лимонного сока, посыпать толчеными орехами.

Суп-пюре из тыквы с репчатым луком

250 г. мякоти тыквы
60 г. репчатого лука
1 зубчик чеснока
30 мл растительного масла
500–550 мл овощного бульона
Сушеные травы и соль по вкусу

1. Лук измельчить и спассеровать в масле, добавить тертый чеснок, нарезанную кубиками тыкву и жарить 30 секунд.
2. Все переложить в кастрюлю, посолить, посыпать сушеными травами, залить бульоном и варить до мягкости.
3. Суп охладить, густую часть взбить с помощью блендера, выложить обратно в кастрюлю и еще раз довести до кипения.

• При диабете рекомендуется питаться небольшими порциями 5–6 раз в сутки. Калорийность пищи обязательно должна покрывать энергетические затраты больного.

Запеканка из тыквы и цветной капусты

300 г. мякоти тыквы
300 г. цветной капусты
2 яйца
100 мл молока
50 г. сыра 15 %-ной жирности
10 г. зелени укропа
10 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и обдать кипятком. Цветную капусту разобрать на соцветия и варить до мягкости, после чего охладить и измельчить вместе с зеленью.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, выложить в смазанную маслом форму, полить взбитой смесью молока и яиц, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 190 ˚С 15–20 минут.

Тыква в огурцах с телятиной

2 крупных огурца
150 г. мякоти тыквы
150 г. отварной постной телятины
5 г. зелени петрушки
100 г. помидоров черри
Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы припустить в небольшом количестве воды, мясо пропустить через мясорубку. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и перемешать.
2. У огурцов удалить края и часть мякоти с семенами. Внутрь поместить начинку, выложить изделия в сотейник и запекать в духовке при температуре 180–190 ˚С 20 минут.
3. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить половинками помидоров черри.

Оладьи тыквенные

150 г. мякоти тыквы
200 мл кефира
1 яйцо
200 г. молотых овсяных хлопьев
10 мл растительного масла
Соль по вкусу

1. Кефир соединить со взбитым яйцом, добавить натертую на крупной терке тыкву, соль и овсяные хлопья и тщательно перемешать.

2. Полученную массу столовой ложкой выложить на дно смазанной маслом паровой корзины и установить таймер пароварки на 15–20 минут.

Пудинг тыквенный с имбирем

150 г. мякоти тыквы
20 г. сливочного масла
30 г. сметаны 10 %-ной жирности
50 мл молока
50 г. творога 9 %-ной жирности
1 яйцо
2 л холодной воды
10 мл растительного масла
5 г. тертого корня имбиря
5 г. сорбита
Тмин, зира и кориандр по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на мелкой терке, залить холодной водой и оставить на 3 часа, после чего отжать через марлю, соединить с молоком, добавить размягченное сливочное масло и тушить 7 минут. Яичный белок взбить с сорбитом, желток растереть с творогом.

2. Подготовленные ингредиенты добавить в тыквенную массу, тщательно перемешать и выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную специями форму.

3. Изделие выпекать при температуре 180 °С в течение 20 минут, после чего подать со сметаной.

Печенье тыквенное с изюмом

300 г. мякоти тыквы
300 г. овсяных хлопьев
150 мл оливкового масла
150 мл теплой воды
120 г. ядер грецких орехов
30 мл лимонного сока
30 г. изюма без косточек
7 г. сорбита

1 г. соды

1. Мякоть тыквы дважды пропустить через мясорубку, орехи измельчить с помощью кофемолки, овсяные хлопья истолочь, изюм нарубить.

2. Масло соединить с водой, добавить подготовленные ингредиенты, соду, гашенную лимонным соком, сорбит и тщательно перемешать.

3. Из полученной массы сформовать печенье, выложить его на выстеленный кулинарной бумагой противень и выпекать при температуре 190–200 °С в течение 15–20 минут.

Тыква для похудения

Переедание и пристрастие к нездоровой пище — одни из главных проблем современного человека. В результате постепенного нарушения обменных процессов появляется избыточный вес, а с ним и серьезные патологии, многие из которых сокращают жизнь на десятки лет.

При ожирении следует пересмотреть питание в пользу натуральных продуктов — сырых, тушеных, запеченных в духовке или приготовленных на пару овощей, фруктов, зелени, свежеотжатых соков (при отсутствии противопоказаний). Необходимо полностью исключить из рациона:

— чипсы;
— сухарики;
— сладкие газированные напитки;
— спиртное;
— торты, молочный шоколад, сгущенное молоко;
— выпечку из муки высшего сорта;
— фастфуд, полуфабрикаты;
— жирное мясо;
— продукты, жаренные в масле или жире.

Следует максимально ограничить употребление копченых, соленых и маринованных продуктов, так как они усиливают аппетит. Кроме того, важно питаться небольшими порциями 4–6 раз в день, чтобы не испытывать чувство голода. Основных приемов пищи должно быть 2–3, остальные — легкие перекусы. Это может быть обезжиренный творог с фруктами и небольшим количеством орехов, печеные или паровые яблоки и т. п. То есть вкусные, но низкокалорийные блюда.

> • Первым шагом к похудению должны стать очищающие процедуры, о которых рассказано в главе «Тыква для очищения организма». При ожирении III и IV степени снижение веса должно осуществляться под контролем диетолога.

Основная сложность для худеющих заключается в том, что они не могут вовремя остановиться во время еды. Специалисты рекомендуют вставать из-за стола с легким чувством голода, употреблять больше очищенной (но не кипяченой) воды. Не следует садиться за стол за компанию, во время просмотра телепередач или чтения. Важно понимать, что правильное питание — это привычка, которая вырабатывается один раз и

соблюдается постоянно. Невозможно сохранить здоровье и стройность, периодически срываясь и возвращаясь к прежнему образу жизни.

В данной главе предлагается похудение с помощью тыквенной диеты. Она также способствует омоложению, так как помогает организму очиститься от шлаков и токсинов. Следование правилам тыквенной диеты позволяет терять 3–4 кг в неделю без мучительного чувства голода и изматывающих упражнений. Конечно, физические нагрузки обязательны, но они должны быть посильными и не вызывать переутомления. Достаточно ежедневно выполнять упражнения для пресса и мышц ягодиц, а также делать отжимания (20–25 повторений по 2 похода для каждой группы мышц). Лучше заниматься утром, сразу после пробуждения.

Одним из достоинств тыквенной диеты является разнообразие меню, в которое входят каши, супы, пюре, пудинги, тыквенные лепешки и салаты. Кабачки и патиссоны являются овощной разновидностью тыквы, поэтому они также могут использоваться для приготовления низкокалорийных блюд.

Дневная калорийность рациона составляет 1000–1200 ккал. Таким образом можно достичь стабильного снижения веса без ущерба для здоровья. Выход из диеты должен быть постепенным: нужно вводить в меню небольшое количество обезжиренного или маложирного творога, постного мяса, морепродуктов и рыбы.

• Желательно, чтобы завтрак, обед и ужин во время тыквенной диеты проходили в одно и то же время. В качестве перекусов допускаются кофе без сахара и сливок, несладкий зеленый чай, минеральная вода и низкокалорийные фрукты (грейпфрут, зеленые яблоки и др.).

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта перед началом диеты необходима консультация гастроэнтеролога.

Трехдневная тыквенная диета

Максимальная продолжительность такой диеты — 1,5 недели. После третьего дня нужно переходить к меню первого дня. При необходимости диету можно повторить через 1,5 месяца.

Первый день

Завтрак: несладкая каша из тыквы (200–250 г) с маслом из

виноградных косточек; кофе или чай без сахара и сливок.

Обед: суп из тыквы (200 г); салат из зеленого яблока и тыквы, заправленный несладким йогуртом (200 г).

Ужин: тыквенные котлеты или оладьи (250 г); зеленый чай с мятой; обезжиренное молоко (150 мл).

Второй день

Завтрак: салат из тыквы (180 г), заправленный маслом из виноградных косточек (20 мл); чай или кофе без сахара и сливок.

Обед: суп из тыквы с овощами (200–250 г); подсушенный ржаной или цельнозерновой хлеб (20 г).

Ужин: тушеная тыква (200 г) с медом (20 г) или сушеной зеленью; зеленый чай без сахара и сливок.

Третий день

Завтрак: каша из тыквы и риса на воде (200 г) с маслом из виноградных косточек (20 мл); чай или кофе без сахара и сливок.

Обед: суп из тыквы (250 г); подсушенный цельнозерновой или ржаной хлеб (20 г).

Ужин: салат из тыквы, зеленого яблока, моркови и ананаса (180–200 г), заправленный несладким йогуртом (40 г); обезжиренный или маложирный творог (150 г).

> • После выхода из диеты ужин лучше делить на 2 приема, например в 18 часов съесть отварную рыбу с овощным салатом, а через 1,5–2 часа — несладкий йогурт или кефир с яблоком.

Четырехдневная тыквенная диета № 1

Данную диету можно соблюдать до 2–2,5 недель. Последний прием пищи — в 18 часов. После этого можно пить только воду.

Первый день

Завтрак: салат из тыквы (180–200 г), заправленный оливковым маслом (20 мл); каша из тыквы и овсяной крупы (200 г) с медом (20 г); кофе или зеленый чай без сахара и сливок.

Обед: суп из тыквы и других овощей (200 г).

Ужин: тушеная или запеченная в духовке тыква (200 г) с лимонным соком (15 мл); обезжиренный творог (60 г) и зелень

(5 г).

Второй день

Завтрак: салат из тыквы и зеленого яблока (200 г), заправленный несладким йогуртом (30 г); каша из тыквы и пшена (180 г) с маслом из виноградных косточек (20 мл); несладкий зеленый чай или кофе без сливок.

Обед: суп с тыквой и другими овощами (200 мл); паровые тыквенные лепешки (160 г) с маложирной ряженкой (30–40 г).

Ужин: 2 яблока, фаршированных пропущенной через мясорубку тыквой; 60 г. обезжиренного творога.

Третий день

Завтрак: салат из тыквы, грейпфрута и рукколы (180 г), заправленный несладким йогуртом (30 г); каша из тыквы (200 г) с маслом из виноградных косточек (20 мл); несладкий зеленый чай или кофе без сливок.

Обед: тыквенный суп с фрикадельками из постного мяса (200 г); подсушенный ржаной или цельнозерновой хлеб (20 г).

Ужин: салат из тыквы и ананаса (200 г), заправленный ряженкой (30 г).

Четвертый день

Завтрак: салат из тыквы, огурца и сельдерея (180 г), заправленный маслом из виноградных косточек (15–20 мл); каша из тыквы и овсяной крупы (200 г) с медом (20 г); несладкий зеленый чай или кофе без сливок.

Обед: суп из тыквы и других овощей с зеленью (200–250 г); 1 запеченный или приготовленный на пару сладкий перец, фаршированный мякотью тыквы.

Ужин: рагу с тыквой и помидорами (200 г).

Четырехдневная тыквенная диета № 2

Продолжительность этой тыквенной диеты не должна превышать 1,5 недели. При необходимости ее можно повторить через 1,5 месяца.

Первый день

Завтрак: салат из тыквы и моркови (200 г), заправленный лимонным соком (20 мл); тыквенная каша (200 г) с маслом из виноградных косточек (15–20 мл), зеленый чай без сахара или кофе без сливок.

Обед: суп-пюре из тыквы на воде (200 г) с зеленью (5–7 г); подсушенный ржаной хлеб (20 г).

Ужин: тушеная тыква с соком лимона и сушеной зеленью (200–250 г).

Второй день

Завтрак: каша из тыквы и овсяной крупы с тертым зеленым яблоком (200–220 г); салат из тыквы и моркови (180 г), заправленный маслом из виноградных косточек (15 мл); зеленый чай без сахара или кофе без сливок.

Обед: суп или борщ из тыквы с другими овощами и зеленью (200 г); тыквенные лепешки (200 г) с кислыми фруктами или ягодами (60–100 г).

Ужин: 2 яблока, фаршированные черносливом и пропущенной через мясорубку мякотью тыквы, с маложирным кефиром (100 мл).

Третий день

Завтрак: каша из тыквы и овсяной крупы с тертым яблоком (200 г), заправленная маслом из виноградных косточек (20 мл); салат из тыквы и зеленого яблока (120 г), заправленный несладким йогуртом (20–30 г); зеленый чай без сахара или кофе без сливок.

Обед: тыквенный суп с фрикадельками из кролика или постной телятины (200 г).

Ужин: салат из тыквы и ананаса с сухариками из цельнозернового хлеба (200 г), заправленный несладким йогуртом (30 г).

Четвертый день

Завтрак: каша из тыквы (130 г) и гречневой крупы (50 г) с тертым зеленым яблоком (50 г); салат из тыквы и грейпфрута без заправки (200 г); зеленый чай без сахара или некрепкий кофе без сливок.

Обед: суп с тыквой и другими овощами или суп-пюре из тыквы на воде (200 г); тушеный сладкий перец, фаршированный

тыквой и рисом.

Ужин: рагу из тыквы, моркови, кабачка и сладкого перца с зеленью петрушки и укропа (200 г).

• В первые несколько недель перехода на новую систему питания бывает сложно отказаться от сладкого. Пирожные, торты и мороженое можно заменить диетическими пудингами домашнего приготовления, смузи, а также салатами из фруктов и ягод, заправленными кисломолочными продуктами.

Пятидневная тыквенная диета

Оптимальная продолжительность этой диеты — 5 дней, но при необходимости она может быть продолжена до 10 дней. Количество приемов пищи — 5. Каждый день одно и то же меню.

Завтрак: зеленый чай (150–200 мл) с небольшим количеством сахара.

Обед: каша из тыквы и овсяной крупы с черносливом (200–250 г) и маслом из виноградных косточек (20 мл).

Полдник: постное отварное мясо (200 г); салат из тыквы с зеленью (180–200 г), заправленный кефиром (40 мл).

Перекус: 30 г. сыра 15 %-ной жирности, тыквенное пюре или рагу с овощами (150 г), 1 зеленое яблоко или апельсин.

Ужин: 200–250 г. простокваши (или нежирного кефира).

Тыквенные разгрузочные дни

После того как желаемый вес будет достигнут, можно проводить разгрузочные дни 1–2 раза в неделю. Например, употреблять 1 кг запеченной в духовке мякоти тыквы в день (без сахара, соли и специй). Другой вариант — делать витаминный салат из сырой мякоти тыквы, белокочанной капусты и моркови, заправленный смесью лимонного сока и масла из виноградных косточек.

• В период похудения важно употреблять масло из виноградных косточек. Оно содержит витамины A, C, E, B1, B2, B3, B6, B9 и B12, полиненасыщенные жирные кислоты, энзимы, флавоноиды и др. Благодаря своему уникальному составу это масло помогает сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта и печени, а также делает кожу более упругой и молодой.

Тыква в домашней косметологии

В домашней косметологии можно эффективно применять мякоть и семена тыквы, а также тыквенное масло. Полиненасыщенные кислоты, витамины и антиоксиданты питают и защищают кожу, укрепляют капилляры, препятствуют образованию сосудистых звездочек и ранних морщин.

Входящие в состав масла ферменты удаляют отмершие клетки эпидермиса, поэтому оно может входить в состав натуральных скрабов. Благодаря смягчающему действию тыквенное масло может использоваться при покраснении и шелушении кожи.

Витамины группы В, входящие в состав масла, питают волосы и ногти, а цинк способствует нормализации работы сальных желез и помогает при угревой сыпи, себорее и перхоти.

Мякоть, семена и масло тыквы для кожи

Маски

Рецепт 1

50 мл тыквенного масла

1. Сложенную в 2 слоя марлю погрузить в горячую воду, тщательно отжать и пропитать маслом, после чего приложить к лицу и шее и оставить на 20 минут. Вымыть кожу теплой водой и промокнуть полотенцем.
2. Использовать 1–2 раза в неделю для сухой и увядающей кожи.

Рецепт 2

20 мл тыквенного масла

1. Масло нагреть на пару до температуры 40 °С, нанести на лицо, шею и зону декольте и оставить на 25–30 минут, затем удалить излишки бумажной салфеткой.
2. Процедуру проводить на ночь 1 раз в неделю для разглаживания мелких морщин и улучшения тонуса кожи.

Рецепт 3

10 мл тыквенного масла

1. Сложенную в 2 слоя марлю смочить в масле, положить на лицо и оставить на 5–7 минут, после чего умыться прохладной водой.
2. Использовать 2 раза в неделю при угревой сыпи и черных точках.

Рецепт 4

30–35 г. отварной мякоти тыквы
1 яичный желток
20–30 г. меда

1. Ингредиенты тщательно перемешать до образования однородной массы, нанести на лицо и оставить на 10–12 минут, затем смыть прохладной водой.

2. Использовать 2 раза в неделю в качестве тонизирующей маски.

Рецепт 5

15–20 мл тыквенного масла

1. Масло тонким слоем нанести на лицо, шею и зону декольте и оставить на 40 минут, после чего удалить излишки бумажной салфеткой.

2. Использовать 2 раза в неделю как подтягивающую маску.

Рецепт 6

150 г. сырой мякоти тыквы
50 г. несладкого йогурта
100 г. меда

1. Ингредиенты смешать с помощью блендера, нанести на кожу лица и оставить на 10 минут, затем смыть теплой водой.

2. Использовать 1–2 раза в неделю для увядающей кожи.

Рецепт 7

50 г. мякоти тыквы
150 мл воды
40 г. несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы натереть на терке, залить водой и варить до мягкости. Полученную массу охладить до температуры 38 ˚С, смешать с йогуртом, нанести на кожу лица и оставить на 10 минут, затем смыть теплой водой.

2. Использовать 1–2 раза в неделю как витаминную и тонизирующую маску для любого типа кожи.

Рецепт 8

40 г. очищенных семян тыквы
50 мл воды

1. Семена тыквы измельчить с помощью кофемолки, соединить с теплой водой и перемешать до образования однородной массы. Маску нанести на лицо и оставить на 10–15 минут, после чего смыть теплой водой.

2. Использовать 1–2 раза в неделю для увядающей кожи.

Рецепт 9

100 г. сырой мякоти тыквы

1. Мякоть тыквы натереть на мелкой терке. Полученную массу ровным слоем распределить между двумя слоями марли, положить на лицо и оставить на 20 минут, затем умыться теплой водой.

2. Использовать 1 раз в неделю как витаминную маску.

Рецепт 10

50 г. мякоти тыквы
200 мл воды
15 г. меда

1. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, залить водой и варить до мягкости, после чего растереть, соединить с медом и тщательно перемешать.

2. Полученную массу нанести на сложенную в 2 слоя марлю и положить на лицо.

3. Продолжительность процедуры — 20 минут. Смыть маску теплой водой.

4. Использовать через день в течение 2 недель для улучшения тонуса и цвета кожи.

Рецепт 11

100 г. сырой мякоти тыквы

1. Мякоть тыквы натереть на терке. Из полученной массы отжать сок, пропитать им марлевую салфетку, положить на лицо и шею и оставить на 15–20 минут, после чего умыться прохладной водой.

2. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю для повышения тонуса кожи и сокращения морщин.

3. Омолаживающий курс включает 15–20 масок.

Рецепт 12

200 г. мякоти тыквы
1 яичный желток
20 мл сливок 10 %-ной жирности

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками и запечь в духовке, после чего размять в пюре, соединив с желтком и сливками.
2. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой.
3. Использовать 2–3 раза в неделю при сухости и шелушении кожи.

Это важно: такая маска особенно полезна зимой.

Рецепт 13

40 г. приготовленной на пару мякоти тыквы
20 мл масла из виноградных косточек

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.
2. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 20 минут, после чего смыть теплой водой.
3. Использовать 2 раза в неделю как питательную маску для сухой кожи.

Рецепт 14

50 г. мякоти тыквы
150 мл сливок 10 %-ной жирности

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и варить в сливках до мягкости, после чего охладить до 40 °С, размять в пюре и тщательно перемешать.
2. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 15 минут, затем умыться теплой водой.
3. Использовать 1–2 раза в неделю для сухой и чувствительной кожи.

Рецепт 15

30–40 мл сока тыквы
50 г. жирного творога

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

2. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

3. Использовать 1–2 раза в неделю как питательную маску для сухой кожи.

Рецепт 16

100 мл сока тыквы
30 г. молотых овсяных хлопьев
1 яичный желток
20–30 г. жидкого меда

1. Сок тыквы соединить с остальными ингредиентами и перемешать до образования однородной массы, которую нанести на лицо и оставить на 15 минут.

2. Маску смыть теплой водой.

3. Использовать 2–3 раза в неделю для сухой и чувствительной кожи.

• Перед использованием масок, кремов и скрабов кожу необходимо очистить с помощью дерматологического мыла или пены для умывания. Это следует делать даже в том случае, если ранее не был нанесен макияж.

Рецепт 17

100 мл сока тыквы
30 г. молотых овсяных хлопьев
30 г. меда
30 мл масла из виноградных косточек

1. Ингредиенты тщательно перемешать, нанести на лицо и шею и оставить на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

2. Применять как питательную маску для сухой и нормальной кожи 1–2 раза в неделю.

Рецепт 18

50 г. приготовленной на пару мякоти тыквы
1 яичный желток

20 г. меда

1. Мякоть тыквы размять, соединить со взбитым желтком, медом и тщательно перемешать.
2. Маску нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего умыться теплой водой.
3. Использовать как питательное и тонизирующее средство для любого типа кожи.

Рецепт 19

50 г. мякоти тыквы
1 яичный белок

1. Мякоть тыквы натереть на мелкой терке и перемешать с яичным белком.
2. Полученную смесь нанести на лицо и оставить на 15 минут.
3. Использовать 1–2 раза в неделю для жирной и проблемной кожи.

Рецепт 20

50 г. тертой мякоти тыквы
15 г. толокна
20 мл лимонного сока

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать, после чего нанести на лицо, уделяя особое внимание проблемным участкам.
2. Продолжительность процедуры — 15 минут. После этого маску смыть прохладной водой и протереть лицо тоником с салициловой кислотой.
3. Применять 1–2 раза в неделю при акне.

Рецепт 21

40 г. тертой мякоти тыквы
200 мл молока
1 яичный желток
20 г. меда

1. Тыкву залить молоком и варить до мягкости, после чего

охладить, соединить с медом, яичным желтком и тщательно перемешать.

2. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 10–15 минут, после чего умыться очищенной водой.

3. Использовать 2 раза в неделю как лифтинг-средство для увядающей кожи.

Рецепт 22

50 г. мякоти тыквы
15 г. молотых овсяных хлопьев
20–25 мл томатного сока

1. Мякоть тыквы натереть на мелкой терке, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.

2. Маску нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего умыться теплой водой и протереть кожу тоником с салициловой кислотой. Использовать 1–2 раза в неделю при угревой сыпи.

Это важно: лимонный и томатный соки могут вызывать аллергическую реакцию. Если наблюдаются зуд и покраснение, маску необходимо сразу смыть теплой водой и смазать кожу детским кремом.

Рецепт 23

100 г. мякоти тыквы
300 мл воды

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, отварить и растереть.

2. Полученную смесь нанести на лицо и оставить на 15 минут, после чего умыться прохладной водой.

3. Использовать 2 раза в неделю для удаления пигментных пятен и веснушек.

Это важно: для большего эффекта перед нанесением маски нужно сделать горячий компресс для кожи лица (продолжительность 2–3 минуты).

Рецепт 24

30 г. очищенных семян тыквы
30 мл воды
30 г. меда

30 мл лимонного сока

1. Семена тыквы растереть с водой. В полученную массу добавить лимонный сок, мед и тщательно перемешать.
2. Смесь нанести на лицо и оставить на 15–20 минут, затем умыться теплой водой.
3. Использовать ежедневно для удаления веснушек и пигментных пятен. Максимальная продолжительность курса — 2 недели.

Рецепт 25

40 г. очищенных семян тыквы
50 мл простокваши
15 мл лимонного сока

1. Семена тыквы растереть, соединить с простоквашей и лимонным соком и перемешать.
2. Массу нанести на области пигментных пятен и оставить на 15 минут, затем смыть теплой водой.
3. Использовать для удаления пигментных пятен 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Кремы

Рецепт 1

15 мл тыквенного сока
15 мл грушевого сока
10 г. пчелиного воска
10 г. жидкого меда
30 г. ланолина
5 г. пшеничного крахмала

1. Соки тыквы и груши соединить и нагреть на пару до 40 °С, затем соединить с медом и тщательно перемешать.
2. Продолжая держать смесь на водяной бане, ввести ланолин, воск и крахмал.
3. Крем использовать ежедневно на ночь при увядающей коже.

Рецепт 2

10 г. цветков тыквы
5 г. цветков жасмина
5 г. листьев рябины
5 г. листьев крапивы
10 г. пчелиного воска
5 капель масляного раствора витамина А
20 мл тыквенного масла

1. Сушеные растительные ингредиенты тщательно истолочь, залить тыквенным маслом и настаивать в течение 1 недели. Полученную смесь процедить, добавить витамин А, пчелиный воск и тщательно перемешать.
2. Крем нанести на лицо и шею и оставить на 1 час, затем удалить излишки бумажной салфеткой.
3. Использовать для увядающей кожи на ночь.

Рецепт 3

10 г. цветков тыквы
10 г. цветков календулы
20 г. пчелиного воска
2 капли эфирного масла герани
20 мл тыквенного масла

1. Сушеные растительные ингредиенты истолочь, залить маслом тыквы и настаивать в течение 7 дней, затем процедить и соединить с маслом герани и пчелиным воском.
2. Крем нанести на лицо и шею за 1 час до сна. После впитывания удалить излишки бумажной салфеткой.
3. Использовать для сухой, чувствительной и увядающей кожи.

• При проблемной коже, склонной к появлению угревой сыпи, нужно ограничить сладкое (особенно шоколад), мучное, жирное мясо и копчености. Рекомендуемая жирность молочных продуктов: сыр — 15 %, сливки –10 %, ряженка — 2,5 %, кефир и творог — обезжиренные.

Рецепт 4

15 г. цветков тыквы
10 г. цветков ромашки
3 мл камфарного спирта

20 мл масла тыквы
2 капли эфирного масла ладана

1. Сушеные растительные ингредиенты залить маслом тыквы и настаивать в течение недели, затем процедить, добавить эфирное масло ладана и камфарный спирт.
2. Крем использовать ежедневно при увядающей коже.

Рецепт 5

5 г. цветков тыквы
5 г. травы шалфея
100 мл воды
30 г. сливочного масла
30 мл масла тыквы
1 яичный желток
5 мл камфарного спирта
3 капли эфирного масла чайного дерева

1. Сушеные растительные ингредиенты истолочь, залить кипятком и настаивать 25 минут, затем процедить. Сливочное масло растопить на пару, добавить тыквенное и эфирное масла.
2. В полученную смесь ввести желток, камфарный спирт и 40 мл настоя.
3. Крем использовать для сухой и увядающей кожи.

Рецепт 6

10 мл тыквенного масла
5 мл масла из виноградных косточек
10 г. пчелиного воска
2 капли эфирного масла ветивера

1. Пчелиный воск растопить на пару, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.
2. Использовать как лифтинг-крем для увядающей кожи.

Рецепт 7

20 г. базового крема для лица
15 мл тыквенного масла
2 капли эфирного масла гвоздики
2 капли эфирного масла розмарина

1 капля эфирного масла ладана

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.
2. Крем нанести за 1 час до сна, после чего удалить излишки бумажной салфеткой.
3. Использовать как лифтинг-средство при глубоких морщинах и возрастных изменениях контура овала лица. Курс состоит из 10 масок, которые нужно делать ежедневно.

Рецепт 8

200 г. ягод земляники
30 г. ланолина
20 мл тыквенного масла
10 мл масла из виноградных косточек

1. Из ягод отжать сок. Ланолин растопить на пару и соединить с маслами.
2. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать и использовать в качестве крема для нормальной кожи 2–3 раза в неделю.

Рецепт 9

10 г. базового крема для лица
8 мл тыквенного масла
2 капли эфирного масла сандала
3 капли эфирного масла мирра

1. Ингредиенты тщательно перемешать и тонким слоем наносить на область вокруг глаз 2 раза в день.
2. Использовать как лифтинг-средство в течение 1 месяца.

Рецепт 10

15 г. базового крема для лица
5 мл тыквенного масла
5 мл масла из виноградных косточек
2 капли эфирного масла сосны
2 капли эфирного масла мяты

1. Ингредиенты тщательно перемешать и наносить на кожу вокруг глаз утром и вечером.

2. Использовать как лифтинг-средство при глубоких морщинах в течение 1 месяца.

Это важно: данный крем на основе масел также можно применять для коррекции овала лица.

Рецепт 11

20 г. базового крема для лица
10 мл тыквенного масла
1 капля эфирного масла нероли
1 капля эфирного масла розы
2 капли эфирного масла фенхеля
3 капли эфирного масла лайма

1. Базовые и эфирные масла смешать и нанести на кожу лица и шеи за 1 час до сна. Излишки удалить бумажной салфеткой.
2. Использовать курсами по 2–3 недели с месячным перерывом для увядающей кожи.

Рецепт 12

30 г. базового крема для лица
5 мл тыквенного масла
3 капли эфирного масла ладана
3 капли эфирного масла нероли

1. Смесь тыквенного и эфирных масел добавить в базовый крем и тщательно перемешать.
2. Использовать как питательное средство 1–2 раза в день для нормальной, сухой и увядающей кожи.

• Качественный базовый крем для лица можно приобрести в аптеке. Он используется как самостоятельное средство ухода за кожей или в качестве основы для косметических средств домашнего приготовления.

Рецепт 13

30 г. базового крема для лица
5 мл тыквенного масла
2 капли эфирного масла сандала
2 капли эфирного масла мускатного ореха

1. Смесь масел добавить в базовый крем и тщательно перемешать.

2. Использовать 2 раза в день для нормальной кожи.

Рецепт 14

20 г. нейтрального крема для лица
2 капли эфирного масла мирра
2 капли эфирного масла сандала
5 мл масла тыквы

1. Базовое и эфирные масла перемешать и ввести в крем.

2. Использовать ежедневно как питательное средство для любого типа кожи.

Рецепт 15

15 г. базового крема для лица
7 мл масла тыквы
2 мл масла из виноградных косточек
2 капли эфирного масла сосны
2 капли эфирного масла розы

1. Базовые и эфирные масла смешать.

2. Полученное средство наносить на область шеи и декольте 2 раза в день. Использовать как крем для увядающей кожи.

Рецепт 16

15 г. базового крема
5 мл тыквенного масла
2 капли эфирного масла лайма
1 капля эфирного масла розы
1 капля эфирного масла нероли

1. В базовый крем ввести смесь масел.

2. Использовать для чувствительной и зрелой кожи.

• Тыквенное масло быстро портится на свету и в тепле, поэтому его следует хранить в плотно укупоренной стеклянной емкости в прохладном месте. Срок годности качественного продукта составляет 6–12

месяцев.

Скрабы

Рецепт 1

30 мл тыквенного масла
10 г. спитого подсушенного кофе

1. Ингредиенты соединить. Полученную смесь нанести на кожу лица, избегая области вокруг глаз, и круговыми движениями массировать в течение 1–2 минут.
2. Умыться теплой водой и нанести питательный крем.
3. Применять 1–2 раза в неделю.

Рецепт 2

40 мл тыквенного масла
30 г. морской соли

1. Ингредиенты соединить, нанести на кожу лица и массировать подушечками пальцев, выполняя круговые движения и избегая области вокруг глаз. Затем умыться теплой водой.
2. Применять 1–2 раза в неделю.

Рецепт 3

40 мл масла тыквы
20 г. толченых овсяных хлопьев
7 г. молотого риса

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.
2. Средство нанести на увлажненную кожу лица и массировать круговыми движениями, избегая области вокруг глаз, 1–1,5 минуты, после чего смыть теплой водой.
3. Использовать 1 раз в неделю для проблемной кожи.

Рецепт 4

40 мл тыквенного масла
60 г. морской соли
60 г. клубники

1. Клубнику размять, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.

2. Полученную массу нанести на кожу лица, избегая области вокруг глаз, и массировать круговыми движениями 1–1,5 минуты, после чего смыть.

3. Использовать 1–2 раза в неделю.

Это важно: данное средство не рекомендуется применять при сухой и склонной к аллергическим реакциям коже.

Рецепт 5

30 мл масла тыквы
10 г. молотых косточек абрикоса

1. Ингредиенты соединить и нанести полученную смесь на кожу лица.

2. Массировать круговыми движениями подушечек пальцев в течение 1 минуты, после чего умыться теплой водой и нанести питательный крем.

3. Использовать 1–2 раза в неделю для жирной кожи.

Рецепт 6

30 мл масла тыквы
40 г. овсяных хлопьев
20 мл сливок 10 %-ной жирности

1. Овсяные хлопья измельчить с помощью кофемолки, соединить с маслом, сливками и перемешать.

2. Полученную массу втирать круговыми движениями в кожу лица, избегая области вокруг глаз, в течение 1 минуты. Затем умыться теплой водой.

3. Использовать 1 раз в неделю для чувствительной кожи.

Рецепт 7

50 мл масла тыквы
2 капли эфирного масла грейпфрута
30 г. несладкого йогурта
25 г. спитого кофе

1. Базовое и эфирное масла соединить, добавить йогурт, кофе и тщательно перемешать.

2. Полученным скрабом массировать кожу тела, уделяя особое внимание локтям и пяткам, после чего смыть теплой водой.

3. Использовать 1–2 раза в неделю.

Рецепт 8

60 мл тыквенного масла
50–60 г. морской соли
1 капля эфирного масла лаванды
1 капля эфирного масла нероли
1–2 кожицы киви

1. Соль, базовое и эфирные масла перемешать.

2. Полученную массу круговыми движениями нанести на кожу тела с помощью внутренней стороны кожицы киви. Особое внимание уделить локтям и пяткам. Смыть теплой водой.

3. Использовать 1 раз в неделю.

Рецепт 9

60 мл тыквенного масла
10 мл масла из виноградных косточек
5 г. черного перца крупного помола
5 г. корицы
20 г. морской соли

1. Пряности и соль соединить с маслами и тщательно перемешать.

2. Полученное средство круговыми движениями втереть в кожу тела, уделяя особое внимание локтям и пяткам, после чего смыть теплой водой.

3. Использовать 1 раз в 2 недели.

Это важно: данный скраб не только очищает кожу, но и стимулирует кровообращение. Его нельзя использовать часто и сочетать с применением антицеллюлитных кремов.

Рецепт 10

50 мл масла тыквы
25 г. коричневого сахара
10 мл масла из виноградных косточек

1. Масла смешать с сахаром и круговыми движениями нанести на кожу тела, уделяя особое внимание локтям и пяткам. Смыть теплой водой.

2. Использовать 1 раз в 1–1,5 недели.

Рецепт 11

30 мл масла тыквы
50 г. морской соли
1 небольшой грейпфрут

1. Грейпфрут натереть на крупной терке вместе с цедрой и кожурой, семена и перегородки выбросить.

2. Полученную массу соединить с маслом, солью и тщательно перемешать.

3. Скраб круговыми движениями нанести на тело, уделяя особое внимание локтям и пяткам, после чего смыть теплой водой с гелем для душа.

Это важно: данное средство обладает антицеллюлитным эффектом. При заболеваниях женской половой сферы перед его применением необходимо проконсультироваться с гинекологом.

Рецепт 12

60 мл масла тыквы
15 мл масла жожоба
30 г. измельченной морской соли
40 г. голубой глины
30 г. меда

1. Масла соединить с остальными ингредиентами и перемешать, после чего круговыми движениями нанести на кожу тела и смыть теплой водой.

2. Использовать 1–2 раза в неделю.

Это важно: если средство не было использовано за один раз, то его можно хранить в течение 2 недель.

Рецепт 13

30 мл масла тыквы
30 мл масла авокадо
100 г. коричневого сахара
25 мл молока или нежирных сливок

10 капель эфирного масла лимона
3 капли эфирного масла ванили
1 капля эфирного масла розы

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Полученное средство нанести на кожу тела подушечками пальцев, выполняя мягкие круговые движения, и оставить на 1–1,5 минуты, после чего смыть теплой водой.
2. Использовать 1 раз в неделю.

Это важно: благодаря лифтинг-эффекту регулярное применение этого скраба заметно подтягивает кожу и делает ее более упругой и молодой.

Рецепт 14

100 мл масла тыквы
100 г. фиников
100 г. клюквы
20 мл натурального абрикосового сока

1. У фиников удалить косточки, мякоть соединить с остальными ингредиентами и измельчить с помощью блендера.
2. Полученную массу нанести на тело растирающими движениями, после чего смыть теплой водой.
3. Использовать 1–2 раза в 1–1,5 недели для зрелой кожи.

Рецепт 15

70 мл масла тыквы
20 г. сухой кожуры апельсина
20 г. ржаных или пшеничных отрубей
3 капли эфирного масла имбиря
2 капли эфирного масла кедра

1. Кожуру апельсина измельчить с помощью кофемолки, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать.
2. Полученное средство нанести на тело и слегка помассировать ладонью или люфой, после чего смыть теплой водой и вытереться мягким полотенцем.
3. Смазать кожу увлажняющим средством.

Это важно: данный скраб удаляет отмершие клетки эпидермиса, питает кожу витаминами и минеральными

веществами, а также повышает ее тонус.

Тыквенное масло для волос

Тыквенное масло находит широкое применение для лечения ослабленных и поврежденных волос. Оно используется как в чистом виде, так и в сочетании с другими маслами. Перед тем как делать маски для волос, необходимо обратить внимание на следующие моменты.

Для сухой кожи головы и волос процедуру следует проводить 1 раз в неделю, для жирной — не чаще 1 раза в 2 недели. Легкие масла с малой молекулярной массой можно применять чаще. Так, к сухим маслам относятся масло из виноградных косточек и кокосовое, к полужирным — масло авокадо и сладкого миндаля, к жирным — касторовое и масло ши.

Следует помнить о том, что качественные масла можно купить только в аптеке или специализированном магазине.

Рецепт 1

60 мл масла тыквы

1. Масло тыквы нагреть на пару до температуры 39–40 °С и втереть в кожу головы. Остатки нанести по всей длине волос.
2. Обернуть волосистую часть головы полиэтиленовой пленкой, укутать полотенцем и оставить на 1 час, затем смыть теплой водой с шампунем.
3. Использовать 1 раз в неделю для улучшения состояния волос и ускорения их роста.

Рецепт 2

40 мл масла тыквы
20 мл масла из виноградных косточек
15 мл масла жожоба

1. Масла соединить, нагреть на пару до 39–40 °С и втереть в кожу головы, после чего укутать полотенцем и оставить на 1 час. Смыть теплой водой с шампунем.
2. Использовать 1 раз в неделю для улучшения состояния волос.

Рецепт 3

30 мл масла тыквы
30 мл репейного масла
15 мл касторового масла

1. Масла соединить и нагреть на пару до 39–40 ˚С.
2. Полученную смесь втереть в корни волос, а также распределить по всей длине, укутать полотенцем и оставить на 1 час. Смыть теплой водой с шампунем. Использовать 1 раз в неделю для укрепления волос и придания им здорового блеска.

Рецепт 4

30 мл масла тыквы
30 мл масла авокадо
15 мл касторового масла

1. Вымыть голову с шампунем без использования бальзама.
2. Масла смешать, нагреть на пару до 39–40 ˚С, втереть в кожу головы и распределить по всей длине волос. Укутать полотенцем и оставить на 1 час.
3. Затем смыть теплой водой с шампунем. Использовать 2 раза в неделю для укрепления волос и улучшения их роста.

Рецепт 5

30 мл масла тыквы
20 мл кокосового масла
20 мл масла сладкого миндаля

1. Смесь масел нагреть на пару до 40 ˚С, втереть в кожу головы, остатки распределить по всей длине волос. Укутать полотенцем и оставить на 40–50 минут, после чего смыть теплой водой с шампунем.
2. Использовать 1 раз в 1–2 недели для улучшения состояния волос и восстановления их структуры после выпрямления или химической завивки.

Рецепт 6

30 мл масла тыквы
30 мл оливкового масла
15 мл масла облепихи

1. Масла соединить и нагреть на пару до 39–40 ˚С.

Полученную смесь втереть в кожу головы, укутать полотенцем и оставить на 1 час, после чего смыть теплой водой с шампунем.

2. Использовать 1 раз в неделю для быстрого роста волос и придания им здорового блеска.

Тыквенное масло для ногтей

Тыквенное масло укрепляет ногти и способствует их росту. Его можно наносить как в чистом виде, так и в сочетании с эфирными маслами.

Рецепт 1

10 мл тыквенного масла

Руки распарить в солевой ванночке, вытереть насухо и втереть в ногтевые пластины тыквенное масло. Оставить его на ночь. Применять 2–3 раза в неделю.

Рецепт 2

15 мл тыквенного масла
3 капли эфирного масла лимона
2 капли эфирного масла грейпфрута
1 капля эфирного масла кипариса
1 капля эфирного масла розмарина

1. Масла смешать, втереть в ногтевую пластину и ногтевое ложе и оставить на ночь.
2. Использовать каждые 3–4 дня.

Рецепт 3

15 мл тыквенного масла
5 мл оливкового масла
4 капли эфирного масла розмарина
1 небольшой сочный помидор

1. С помидора удалить кожицу, мякоть измельчить и соединить с маслами.
2. Полученную смесь втереть в ногти и ногтевое ложе и оставить на 10 минут, после чего смыть теплой водой.
3. Использовать 1 раз в неделю, если ногти слоятся.

Рецепт 4

10 мл масла тыквы

10 мл масла макадамии
2 капли эфирного масла лимона
1 капля эфирного масла лаванды
1 капля эфирного масла розмарина

1. Смесь масел втереть в ногти и ногтевое ложе и оставить на 1 час, после чего удалить излишки бумажной салфеткой.
2. Использовать 2 раза в неделю.

Рецепт 5

10 мл масла тыквы
5 капель миндального масла
2 капли эфирного масла иланг-иланга 2 капли эфирного масла бергамота
2 капли эфирного масла грейпфрута

1. Смесь масел втереть в ногти и ногтевое ложе, надеть хлопковые перчатки и оставить на 2 часа, после чего удалить излишки ватным диском.
2. Использовать 1–2 раза в неделю для укрепления и хорошего роста ногтей.